گۆڤارەکی مانگانەی تەندروستیی پزیشکییە

پزیشک

ساڵی دووەم
14
٢٠١١

www.pzishkmagazine.com

OCTOBER

• تشرینی یەکەم
مانگی هۆشیارکردنەوە
و خۆپاراستن لە
شێرپەنجەی مەمک



Preventing breast cancer is not in your hands. Early detection is.

Breast Cancer Awareness Month

تشرینی یەکەم مانگی شێرپەنجەی مەمک



سالآنە لە سەرانسەری جیهاندا مانگی تشرینی یەکەم، بە مانگی هۆشیار کردنەوە دەربارەی: شێرپەنجەی مەمک دانراوە. لە ساڵی (١٩٨٥ز) ئەو مانگە بە مانگی شێرپەنجەی مەمک دانراوە و لە ساڵی (١٩٩٣ز) ڕەنگی پەمەیی وەکو ڕەنگی شێرپەنجەی مەمک دیاری کرا، لەو مانگەدا هەموو ڕێکخراوە حوکمی و ناحوکمییەکان هەماهەنگ دەبن لە سازدانی کۆڕ و سیمینیار و بەرنامەی تەلەفزیۆنی و بلآوکراوە و ڕاگەیاندنی نووسراو و بینراو لە بلآوکردنەوەی هۆشیاری دروستی سەبارەت بە شێرپەنجەی مەمک. چۆن زوو دەست نیشان دەکرێت؟ هۆکاری تووش بوون بەو شێرپەنجەیە چییە؟ نوێترین چارەسەری ئەو شێرپەنجەیە چییە؟ بەتایبەتی ئەگەر ئەو ڕاستییە بزانین: کە شێرپەنجەی مەمک یەکێکە لەو شێرپەنجانەی کە بە تەواوی بە هۆرمۆنەوە بەندە، ئەگەر هاتوو زوو دەست نیشان بکرێت، ئەوا: دەتوانرێت بە تەواوی بنبڕ بکرێت. شێرپەنجەی مەمک یەکێکە لە بلآوترین جۆری شێرپەنجە لە وویلایەتە یەکگرتووەکانی ئەمریکا، بە گوێرەی دواترین ئاماری کۆمەڵەی شێرپەنجەی ئەمریکی، لەم ساڵدا: نزیکەی (١٩٢،٣٧) حالەتی نوێ ی شێرپەنجە دیاری کراوە. لە ئێستادا دوای شێرپەنجەی سییەکان دووەم هۆکاری مردنە بە هۆی شێرپەنجە لە ئافرەتانی ئەو وولآتە و لە هەر دە ئافرەت یەکێک ئەگەری تووش بوونی بەو شێرپەنجەیە هەیە. مەزەندە دەکرێت کە هەر لەو وولآتەدا لە ساڵی (٢٠٠٩ز) نزیکەی (٤٠١٧٠) ئافرەت بە هۆی شێرپەنجەی مەمک گیانیان لە دەست داوە، لە کاتی ئێستادا نزیکەی (٢،٥) ملیۆن ئافرەتی تووش بوو بە شێرپەنجەی مەمک هەیە. هۆکاری تووش بوون بەو شێرپەنجەیە نازانرێت بەڵام زۆر هۆکاری بۆماوەیی و بایۆلۆجی و دەوروبەر لۆمە دەکرێن، لەوەی کە هۆکارین لە تووش بوون بە و شێرپەنجەیە. ئەگەر شێرپەنجەی مەمک ئەو جۆرە مەترسییە لە سەر ژیان دروست بکات و ژیانی ئادەمیزاد بخاتە مەترسیەوە، بۆیە پێویستە هەموو خۆ پڕ بکەین و هۆکار بین لە بلآوکردنەوەی هۆشیاری دروستی دەربارەی شێرپەنجەی مەمک. شێرپەنجەی مەمک وە نەبێت تووشی پیاوان نەبێت بەڵام لە ئافرەتان سەد ئەوەندەی پیاوان تووشیان دێت. لە کوردستان تا ئێستا ئامارێکی دیاری کراو نییە، کە ژمارەی تەواوی تووش بووان بە شێرپەنجەی مەمک ڕوون بکاتەوە بەڵام شێرپەنجەی مەمک لە کوردستان بوونی هەیە و تەنانەت زۆربەی کات درەنگتر دەست نیشان دەکرێت بە هۆی کەمی هۆشیاری دروستی و نە خوێندەواری و خراپی باری تەندروستی وولآت و فەرهەنگی کۆمەڵایەتی و تێکچوونی باری ئابووری و کۆمەڵایەتی و ڕامیاری و خراپی باری درایی هاوولآتیان. هەر لەبەر ئەوە پێویست دەکات هەموو دایکێک کچەکەی هەر کە گەیشت بە هەژدە ساڵ بە شێوەیەکی دروست فێری چۆنیەتی پشکنینی مەمکی خۆی بکات. شێرپەنجەی مەمک مەترسی دەخاتە سەر ژیانی مرۆڤەکان ئەگەر هاتوو درەنگ دەست نیشان بکرێت، چونکە ئەگەری چاک بوونەوە کەمە، بۆیە پێویست دەکات هەموو ڕاگەیاندنەکان و ڕۆشنبیران و ڕۆناکبیران و ڕێکخراوە حکوومی و ناحکوومییەکان هەماهەنگ بن لە بلآو کردنەوەی هۆشیاری دروستی دەربارەی شێرپەنجەی مەمک و چۆنیەتی خۆپاراستن لێی و چۆنیەتی دەست نیشان کردنی. شێرپەنجەی مەمک مەترسی مردن زیاد دەکات، تکایە هۆکار بە لە بلآوکردنەوەی هۆشیاری دروستی دەربارەی ئەو دەردە کوشندەیە.



ژمارەی متمانەی سەندیکای ڕۆژنامەنووسان
(٣٧٨) لە ٢٠١٠/٦/١٦
ئەم گۆڤارە لە: سایتی سەندیکای پزیشکانی کوردستان
سایتی گۆڤاری پزیشک بڵاو دەبێتەوە.
www. pzishkmagazine. com
www.kds - erbil.org

پەیامی گۆڤاری پزیشک

تەندروستی بەشێکە لە پێگەیشتنی جەستە و بیر و ئابووری و لایەنی کۆمەڵایەتی مرۆڤ. نەك تەنها دوور بوون بێت لە نەخۆشی و پەککەوتەیی.

ئامانجەکانی گۆڤاری پزیشك:

١ - بڵاوکردنەوەی ڕۆشنبیری گشتی. ڕۆڵ بینین لە ڕۆشنبیرکردنی هاووڵاتیانی کوردستان بەتایبەتی ورۆشنبیرکردنی ئەوانەی بەکوردی دەدوێن بەگشتی.

٢ - بڵاوکردنەوەی هۆشیاری دروستی.

٣ - ڕۆڵ بینین لە دروست کردنی دەوروبەری تەندروست. هەر کاتێك دەوروبەر تەندروست بوو، ئەو کات هەموو تاکەکانی میللەتەکەمان لە خۆشی و خۆشگوزەرانی و پێشکەوتن دادەبن و داهێنانی نوێ دروست دەکەن.

٤ - بوون بە پردێك لەنێوان پزیشکان و پزیشکان. ناساندنی دەستکەوتە نوێیەکانی بواری پزیشکی بە پزیشکانی کوردستان، ووریاکردنەوە و ڕۆشنبیرکردنی پزیشکان بە گشتی.

٥ - بوون بە پردی پەیوەندی نێوان پزیشکان و هاووڵاتیان. ڕوون کردنەوەی ئەرك و مافەکان و هەڵس وکەوتی هاووڵاتی بەرامبەر کەرتی تەندروستی و دەزگا تەندروستیەکانی وڵات.

٦ - هەرکاتێك مرۆڤ جەستەو دەروونی ساغ بێت. ئەو کات: ڕۆڵی کارا دەگێڕێت لە سەقامگیربوونی باری ئابووری و ڕامیاری و کۆمەڵایەتی و ئاسایشی نیشتمانی و نەتەوەیی و ناوچەیی و نێودەوڵەتی. ڕۆڵ بینین،لە دروست کردنی کەش و هەوا و باری دەروونی لەبار بۆ سەقامگیربوونی یاسا.

٧ - ناساندنی پێشکەوتنە پزیشکیەکان کە بەسەر بواری پزیشکی لە کوردستان دا هاتووە،ئاشناکردنی هاووڵاتیان بەسەرکەوتنە پزیشکیەکانی کوردستان.

٨ - برەو دان بە کەرتی گەشتیاری پزیشکی (السیاحە الطبیة) ،ڕاکێشانی هاووڵاتیانی دەرەوەی کوردستان بۆ چارەسەرکردن لەناو کوردستان. لەئەنجامدا هێنانی سەرمایە بۆ ناو کوردستان و دەستەبەر کردنی هەلی کار بۆ بێکاران.

ژمارە ١٥، بەرگی ١٤، تشرینی یەکەمی ٢٠١١

تیراژ: (٦٠٠٠) دانە
نرخ: (٢٠٠٠) دینار



کۆمپانیای پەیک بڵاوی دەکاتەوە

سەندوقی پۆستە:
١٣/٠٨٤٥ زانکۆ / هەولێر
ناونیشان: هەولێر/١٠٠ مەتری
نزیک نەخۆشخانەی شیفا
www. pzishkmagazine. com

له ژمارەی داهاتوودا ئەم بابەتانە بخوێنەوە: (ژمارەی تایبەت بە نەخۆشیی شەکرە)

١ - نەخۆشیی شەکرە چییە؟نیشانەکانی چین؟
٢ - ڕێنمایی بۆ چارەسەرکردن و دیاری کردنی نەخۆشیی شەکرە چییە؟
٣ - خۆراک بۆ نەخۆشێک، کە نەخۆشیی شەکرەی هەبێت؟
٤ - نەخۆشیی شەکرە لە منداڵان چییە؟ نیشانەکانی چین؟
٥ - نەخۆشیی شەکرە لە بەناوساڵ کەوتووان، چۆن چارەسەر دەکرێت؟

دڵ کوونی

Ventricular Septal Deffect



د.ئازاد مەنتک

پسپۆڕی نەخۆشییەکانی دڵ

دڵ کوونی (Septal Deffect) نەخۆشییەکی باوە لە منداڵان. دڵی ئادەمیزاد لە دوولا: لای ڕاست و لای چەپ پێکدێت. هەر لایەک لە دوو هۆدە پێکدێت: هۆدەیەکی بچووک، پێیدەووترێت: گوێچکەلە و هۆدەیەکی گەورە، کە پێیدەووترێت: سکۆڵە. لای ڕاست و لای چەپ ناوبڕەکیان هەیە، وەکو بەربەستێک لێکیان جیا دەکاتەوە، پێیدەووترێت: بەربەستی دڵ (Septum). زۆر جار بەهۆی نەخۆشییەکی زگماکی یان بە هۆکارێک کوونێک لەو بەربەستە دروست دەبێت، ئەگەر کوونەکە لە نێوان هەر دوو هۆدە بچکۆڵەکان بوو (واتە: هەردوو گوێچکەلە)، پێیدەووترێت، کوونی مابەینی گوێچکەلەکان (ASD)، کەچی ئەگەر کوونەک لە نێوان هەر دوو هۆدە گەورەکان بوو (سکۆلەکان)، پێیدەووترێت: کوونی مابەینی سکۆلەکان (VSD). دڵ کوونی نێوان سکۆلەکان یەکێکە لە باووترین نەخۆشییەکانی دڵ، وە دوای نەخۆشی ڕەقبوونی زمانەی شاخوێنبەر (Aortic Stenosis) بە دووەم نەخۆشی دادەنرێت لە بڵاوبوونەوە.



دڵ کوونی (سکۆلەکان) لەوانەیە:

١ – تەنیا بێت (Isolated) یان

٢ – دەگەل نەخۆشییەکیتری دڵ بەیەکەوە دەر بکەون.

هەروەها دڵ کوونی (سکۆلەکان) یان کەت کەتەیە یان چەند کوونێک هەیە، وە دڵ کوونی لەوانەیە زگماکی بێت (Congenital) یان بە دەست هاتوو بێت (Acquired)، بەهۆی تۆرەی دڵ یان قەستەرە (Catheterization).

دڵ کوونی نێوان سکۆلەکان
Isolated VSD

لە کۆرپەلە بەربەستی نێوان لای ڕاست و لای چەپی دڵ پێکدێت لە یەکگرتنی:

ا. بەشی پەردەیی، لەگەل

ب. بەشی ماسولکەیی، کە سێ پارچەی هەیە:

١ – بەشی هاتنە ناوەوە (Inflow).

٢ – بەشی هاتنە دەرەوە (Out flow).

٣ – بەشی نێوان (Central).

کوونی نێوان سکۆلەکان (VSD)لە ئەنجامی تەواو یەک نەگرتنی بەشەکانی بەربەستی دڵ پەیدا دەبێت.

• جۆرەکانی دڵ کوونی:

١ – کوونی دەوری بەشە پەردەییەکە: لەوانەیە یەک لەو سێ جۆرە بێت:

ا. کوونی ژێر زمانەی خوێنبەری سییەکان.

ب. کوونی ژێر زمانەی شاخوێنبەر.

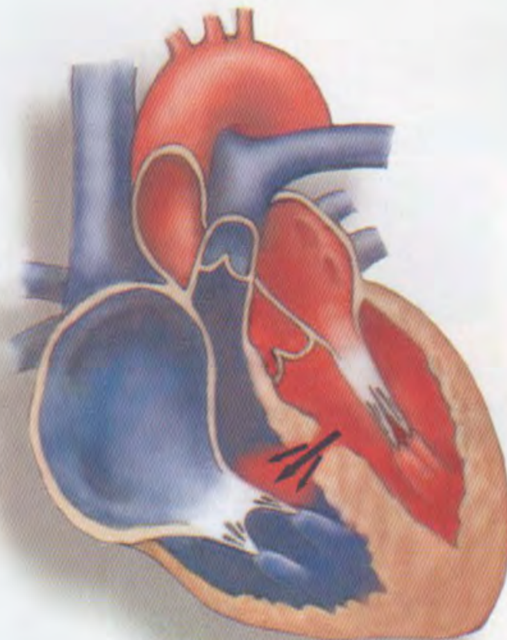
ج. کوونی ژێر زمانەی سییانی دڵ.

٢ – کوون لە بەشی ماسولکەیی، سێ جۆرە:

ا. ڕۆخەکان (Marignal).

ب. ناوەند (Central).

ج. ترۆپکەکە (Apical).



* کاردانەوەی دڵ کوونی لە سەر سووڕی خوێن:

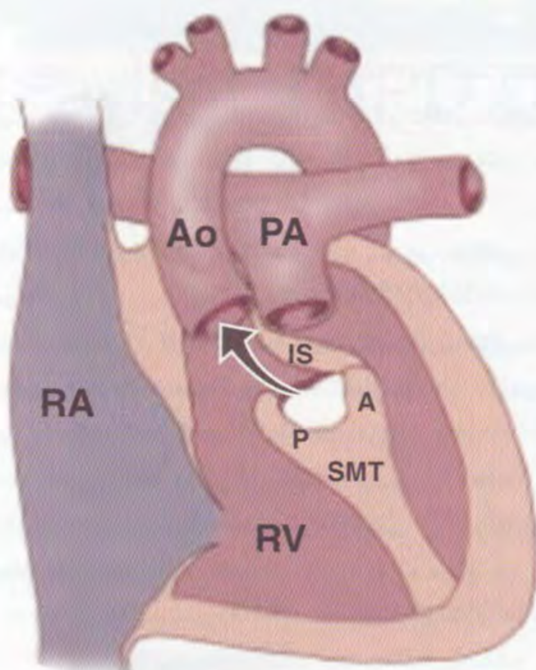
لە کاتی بوونی کوون لە نێوان سکۆڵەی چەپ و سکۆڵەی ڕاست، لەبەر ئەوەی فشاری خوێن لە سکۆڵەی چەپ زیاترە لە فشاری خوێن لە سکۆڵەی ڕاست، بۆیە خوێن لە سکۆڵەی چەپ بۆ سکۆڵەی ڕاست دەچێت، ئەمەش دەبێتە هۆی بەرزبوونەوەی فشاری خوێن لە ناو سکۆڵەی ڕاست، ئەو فشارە زۆرەی ناو سکۆڵەی ڕاست وا دەکات فشاری ناو خوێنبەری سییەکان زۆر بێت. کە فشاری سووڕی سییەکان (سووڕی بچووکی خوێن) زیاد بوو دەبێتە هۆی زیاد بوونی فشاری ناو خوێنهێنەری سییەکان کە دەڕژێتە ناو گوێچکەلەی چەپ، بەمەش زیاد بوونی فشاری ناو گوێچکەلەی چەپ. کە فشاری ناو گوێچکەلەی چەپ زیاد بوو دەبێتە هۆی زیاد بوونی فشاری ناو سکۆلەی چەپ، بەمەش سکۆڵەی چەپ فشاری زۆری دەکەوێتە سەر. دروست بوونی هەموو ئەو کاردانانەوە پەیوەندی بە قەبارەی کوونەکەوە هەیە، کوونی بچووک (Small Deffect) تەنیا لە کاتی کرژ بوونی دڵ (پاڵ نانی خوێن) ئەو نیشانانە دروست دەکات. کەچی ئەگەر کوونەکە گەورە بوو، ئەوا: هەردوو سکۆڵە وەکو یەک سکۆڵەیان لێدێت و بە یەکەوە کرژ دەبن و خاو دەبنەوە و کەسەکە تووشی پەککەوتنی دڵ (Heart Failure) دەبێت. کاتێک ئەو گۆڕانانەی سەر سووڕی خوێن بەردەوام دەبێت، گۆڕانکاری هەتا هەتایە بە سەر سییە سووڕ دێت و فشاری ناو سییە سووڕ بەرز دەبێتەوە (PHT). کاتێک ئەو فشارە زۆر بەرز دەبێتەوە، ئەوا: ئەو کات خوێن لە سکۆڵەی چەپەوە بۆ سکۆڵەی ڕاست دەڕوات و نەخۆشەکە شین و مۆر هەڵ دەگەڕێت. (Eisenmengers Syndrome) بە گوێرەی ئەو گۆڕانانەی کە بە سەر سووڕی خوێن دادێت، دەتوانرێت دڵ کوونی بکرێت بە چوار جۆرەوە:

١ – دڵ کوونی بچووک (Small Defect) لەگەڵ فشاری سووڕی سیی ئاسایی (R= ٥ mm) .

٢ – دڵ کوونێکی مامناوەندی لەگەڵ فشاری سووڕی سیی کەم (PVR ٥ – ١٥ mm).

٣ – دڵ کوونێکی گەورە لەگەڵ فشاری سییە سووڕی زۆر (< ١٥ mm).

٤ – دڵ کوونێکی گەورە لەگەڵ PVR = یان زیاتر لە فشاری خوێنی مرۆڤ.



* نیشانەکان و درۆشم:

١ – نیشانەکان:

دڵ کوونی بچووک	بێ نیشانەیە مامناوەند تەنگە نەفەسی لە کاتی ماندوو بوون
دڵ کوونی گەورە	نیشانەکانی پەککەوتنی دڵ شین و مۆر بوون گەشە نەکردن، شین و مۆر هەڵگەڕان، ئەستوور بوونی ئەنگوستەکان و مۆر هەڵگەڕانی، بەلغەمی خوێناوی.

٢ – درۆشمەکان:

ا. درۆشمە گشتییەکان:

١ – باڵایەکی ئاسایی یان شەمسی و باریک.

٢ – خۆراک و خواردنی ئاسایی یان کەمترە لە ئاسایی.

٣ – شین و مۆر هەڵگەڕان.

ب. درۆشمەکانی کۆئەندامی سووڕان: پزیشک کۆئەندامی سووڕان دەپشکنێت و دەردەکەوێت:

لێدانی دڵ	یان ئاساییە یان گەورە دەردەکەوێت
فشاری خوێن	نێوانی فشاری سەرەوە و فشاری خوارەوە زۆر دەبێت
سەر دڵ	دڵ کوونی گەورە، سەر دڵی ئاشکرا دیارە، کە دێت و دەچێت و لێدەدات.
سەر سینگ	دانانی دەست لە سەر سینگی کەسەکە، هەست بە هێدمەی خوێن دەکرێت، کە لەژێر دەست هاتووچۆ دەکات.

• پشکنینەکان:

١ – تیشکی سینی سییەکان: ئەگەر دڵ کوونی کاردانەوەی لە سەر سییە سوورِ و دڵ دروست نەکرد بێت، ئەو کات: تیشکی سینی سییەکان ئاسایی دەردەکەوێت بەڵام ئەگەر ئاڵۆزی لە سەر دڵ دروست کرد بێت، ئەوا: خوێنبەری سییەکان دیار دەدات کە کشاوە و سکۆڵەکانی دڵ ئەستوور بوون.

٢ – هێلکاری دڵ: نیشانەکانی لە سەر هێلکاری دڵ دەردەکەوێت.

٣ – ئیکۆی دڵ: یارمەتی جیا کردنەوەی ئەو نەخۆشییە لە نەخۆشییەکانیتر دەدات. هەروەها قەبارەی دڵ کوونییەکە بچووک لەگەل گەورە لە یەک جیا دەکاتەوە.

٤ – تیشکی ڕەنگا و ڕەنگی دڵ (Angio): یارمەتی دیاریکردنی نەخۆشییەکە و لێک جودا کردنەوەی جۆریتری دڵ کوونی لەگەل کوونی نێوان سکۆلەکان دەدات.

٥ – تیشکی موگناتیسی (MRI): بۆ زانینی توێکاری دڵ.

* ماکەکان:

١ – شین و مۆر هەڵگەڕان (Eisenmengers Syndrome):دەتوانرێت پێشگیری بکرێت لە دەرکەوتنی، ئەویش بە چارەسەر کردنی دڵ کوونییەکە.

٢ – سیلاک بوونی زمانەی خوێنبەری سییەکان (Aortic Incompetence).

٣ – تێکچوونی کارەباياتی دڵ و تێکدانی (Complete Heart Block).

٤ – هەوکردنی بەشی ناوەوەی دڵ (Infective Endocarditis).

٥ – پەککەوتنی دڵ (Congestive Cardiac Failure).

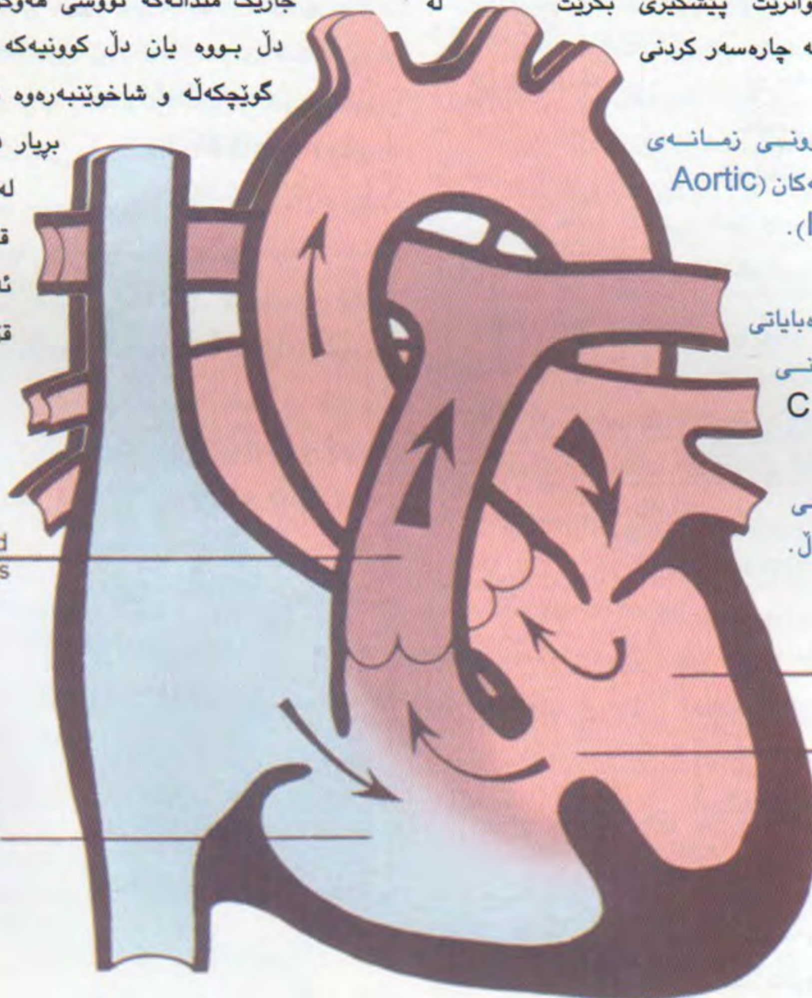
* چارەسەرکردن:

١. دەرمان: ئەگەر نەخۆش تووشی پەککەوتنی دڵ هات بوو، دەبێت دەرمانی چارەسەری پەککەوتنی دڵ وەربگرێت. هەروەها دژە زیندەگی (Antibiotic) وەربگرێت بۆ دوور بوون لە هەوکردنی بەشی ناوەوەی دڵ.

٢. نەشتەرگەری:

ا – کوونی بچووک لە دڵ لەوانەیە لە خۆیەوە پێش تەمەنی سێ ساڵی قەپات بێت. نزیکەی (٦٠٪) پێش تەمەنی سێ ساڵی قەپات دەبن و برِێکیتریان لە پێش تەمەنی هەشت ساڵی قەپات دەبن. زۆر دەگمەن لە گەوران دڵ کوونی لە خۆیەوە قەپات دەبێت.

ب – نەشتەرگەری بۆ ئەو منداڵانەی دڵ کوونیەکەیان گەورەیە و ئەگەری قەپات بوونی نییە یان دڵ کوونییەکەی بچووکە بەڵام جارێک منداڵەکە تووشی هەوکردنی بەشی ناوەوەی دڵ بووە یان دڵ کوونییەکە لە دەرچەی نێوان گوێچکەڵە و شاخوێنبەرەوە نزیکە، بۆیە: پزیشک بریار دەدات کە کوونەکەی لە دڵ بە نەشتەرگەری قەپات بکات پێش ئەوەی منداڵەکە بچێتە قۆناغی سەرەتایی.





نەخۆشی پاقلە

(Favism=G٦PD Deficiency Anaemia)



د. شێروان ئەحمەد

ماستەر لە نەخۆشییەکانی خوێن

جۆرێکە لە نەخۆشی کەم خوێنی. نەخۆشییەکی بۆماوەییە، لە سەرانسەری جیهاندا دەبینرێت بەڵام بە تایبەتی لە باکووری ئەفریقیا و ڕۆژهەڵاتی ناوەڕاست و وولاتانی دەریای ناوەڕاست زۆرە. نزیکەی چوار سەد ملیۆن کەس لە سەرانسەری جیهاندا نەخۆشی پاقلەیان هەیە، کوڕ زۆرتر لە کچان تووشی ئەو نەخۆشییە دێن. نەخۆشییەکە بەستراوە بە توخم، چەندەها جۆری هەیە، هۆکاری دەروروبەر و هۆکاری بۆماوەیی دەوریان هەیە لە دەرکەوتنی نەخۆشییەکە. مەزەندە دەکرێت کە لە هەر دوو هەزار مندال یەکێکیان نەخۆشی پاقلەی هەبێت، ئەو کەسەی نەخۆشی پاقلەی هەیە دەتوانێت وەکو هاوتەمەنێکی خۆی ژیانی ئاسایی خۆی بباتە سەربەمەرجێک دەبێت خۆ دوور بگرێت لە خواردنی ڕووەکی پاقلە و هەندێک دەرمان کەوا دەکات خڕۆکە سوورەکان تێک بشکێنرێت، دەبێت هەموو کات ئەوە بڵێت کە نەخۆشی پاقلەی هەیە. بۆ یەکەم جاریش پزیشکێک بەناوی (Dr.Ernest Beutler) لە ساڵی (١٩٥٣ز) توانی ئەو نەخۆشییە بدۆزێتەوە و باسی بکات. کەسی تووش بوو کاتێک ڕووەکی پاقلە (Fava Beans) دەخوات تووشی کەم خوێنی دەبێت، ئەمەش بەهۆی نەبوونی ئەنزیمێکی دیاریکراو لە خڕۆکە سوورەکان، کە پێیدەووترێت: (ئەنزیمی – ٦ – فوسفێت دیهیدروجینیز) (Glucose – ٦ – Phosphate – Dehydrogenase Enzyme (G٦PD).

• نیشانەکان و درۆشم:

١- کەسی تووش بوو بەو نەخۆشییە زۆربەی کات هیچ نیشانەیەکی نییە، نیشانەکان یەکسەر سەرهەڵ دەدات کاتێک کەسەکە ڕووەکی پاقلە بخوات یان دوای ماوەیەکی کورت لەوانەیە چەند خوولەکێک یان چەند سەعاتێکی کەم نیشانەکانی دەردەکەون.

٢- بەرزبوونەوەی پلەی گەرمی لەش (تا لێهاتن).

٣- زەرد هەڵگەڕان و دەم و چاوی سپی پات دەبێت.

٤- سەر ئێشان.

٥- زیاد بوونی لێدانی دڵ و دڵە کووتە.

٦- زگ ئێشان لەگەل/ یان پشت ئێشان.

٧- لەوانەیە نیشانەی زەرتک (زەردوویی) لەسەر بەدیار کەوێت.

• پشکنینەکان:

١- پشکنینی میز بۆ زانینی ئەوەی خوێنی تێدایە (Haemoglobinuria).

٢- پشکنینی تەواوی خوێن (FBC)، کە لە فیلمی خوێنی نەخۆشەکە نیشانەی تێکشکانی خڕۆکە سوورەکان دەبینرێت و نەخۆشەکە کەم خوێن دەبێت.

٣- پشکنینی ڕێژەی خوێن دروست بوون (Reticulocyte count).

٤- ڕێژەی بیل ڕوبین لە خوێن زیاد دەبێت (Indirect Bilirubin).

٥- پشکنینی چالاکی جگەر (LFT) ئاسایی دەبێت.

٦- سۆناری زگ بۆ زانینی ئایا نەخۆشەکە فاتە ڕەشەی ئەستوور بووە یان بەردی زەرداوی هەیە.

• چارەسەرکردن:

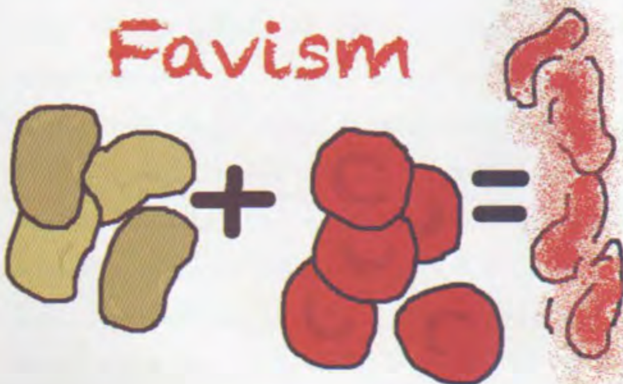
١. لەبەرئەوەی نەخۆشییەکە بۆماوەییە، لەبەر ئەوە هیچ چارەسەرێکی نییە تەنیا ئەوە نەبێت، کە دەبێت خۆمان لە هۆکارەکانی بپارێزێت.

٢. دوورکەوتنەوە لە خواردنی پاقلە.

٣. نەچێتە ناو کێڵگەی کە پاقلەی تێدا دەچێنرێت.

٤. نەخواردنی هەندێک دەرمان، وەک:

دەرمانەکانی مەلاریا (Primaquine)، دەرمانی سەلفا، ئەسپرین، کینین (Quinine)، دەرمانە ژان لابەرەکان (NSAID)، کوینیدین (Quinidine)، نایترۆفیورانتۆین (Nitrofurantoin).





نەخۆشی بەهجەت


گۆڤاری پزیشک

نەخۆشی بەهجەت:

نەخۆشییەکی بەرگری لەخۆوەیە (Auto immune)کە تووشی موولوولە خوێنەکان دەبێت. دەبێتە هۆی کول بوونی ناو دەم و دروست بوونی کولک لە ئەندامەکانی زاوزێ دەگەڵ بوونی هەوکردن لە چاوەکان، جومگەکان، پێست و کۆئەندامی هەرس. هەتا ئێستا هۆکاری دەرکەوتنی ئەو نەخۆشییە نازانرێت. یەکەم کەس کە ئەو نەخۆشییەی دۆزیەوە پزیشکێکی تورک بوو بەناوی خلو؟ي بەهجەت (Hulusi Behcet) لە ساڵی ١٩٣٧ز، کە نیشانەکانی ئەو نەخۆشییەی ئەو کات بەوە پێناس کرد: کە سێ نیشانەی دیاری هەیە، ئەوانیش: کوول بوونی ناو دەم و بوونی کولک لە ئەندامەکانی زاوزێ و دەگەڵ هەوکردن لە چاو. دواتر وورده وورده نیشانەیتری ئەو نەخۆشییە دۆزرانەوە. هەتا ئەوە زانراوە کە ئەو نەخۆشییە نەخۆشییەکی هەوکردنی موولوولەکانە و تووشی چەند کۆئەندامێکی لەشی مرۆڤ دێت، لەوانە: کۆئەندامی سووڕان، مێشک و دەمار، هەرس، وە دەگمەن تووشی گورچیلەکان دەبێت. زۆربەی کات پزیشک لە کاتی بوونی ئەو نیشانانە بیری بۆ ئەو نەخۆشییە دەچێت و دەپیشکنێت دەردەچێت ئەو نەخۆشییەی هەیە.

ئایا نەخۆشی بەهجەت بڵاوە؟

ئەو نەخۆشییە لە هەندێک بەشی ئەو جیهانە زۆر بڵاوە، بۆ نموونە: لە ڕۆژهەڵاتی دوور و ڕۆژهەڵاتی ناوەڕاست و ناوچەی دەریای سپی ناوەڕاست. بەزۆریش لە وڵاتانی، وەک: یابان، چین، ئێران، تورکیا، تونس و مەغریب. ڕێژەی بڵاو بوونەوەشی یەک لە دە هەزارایە لە یابان و سێ لە هەزارایە لە وڵاتی تورکیا بەڵام لە وڵاتانی باکووری ئەورووپا کەمترە و ئەو ڕێژەیە دەبێت بە (١/٣٠٠٠٠٠) قل قلە حالەتی ئەو نەخۆشییە لە وڵاتانی، وەک: ئەمریکا و ئوسترالیا بینراوە. ئەو نەخۆشییە بە نەخۆشی گەوران دادەنرێت و لە منداڵان کەمتر دەبینرێت، هەتا لەو ناوچانەش کە نەخۆشییەکەیان تێدا بڵاوە منداڵ تووش نایەن چونکە نیشانەکانی نەخۆشییەکە گرنگن بۆ دیاری کردنی و هەتا منداڵ تەمەنی نەگات بە (١٦) ساڵی نیشانەکان هەموو دەرناکەون، لە (٣٪) منداڵان نەبێت کە لەو تەمەنە زووتر نیشانەکانیان تێدا دەردەکەوێت کە ئەو نەخۆشییەیان هەبێت. تەمەنی هاتنی ئەو نەخۆشییە بریتییە لە تەمەنی نێوان (١٨ – ٤٠ ساڵی) کە لەو تەمەنە نەخۆشییەکە زۆر بەر بڵاوە، زۆر دەگمەن دوای تەمەنی (٥٠ ساڵی) دەبینرێت. نەخۆشییەکە لە هەر دوو ڕەگەز(نێر و مێ) وەکو یەک ڕوودەدات، بەڵام لە ڕەگەزی نێر برەک نەخۆشییەکە توندترە.

هۆکاری تووش بوون بە نەخۆشی بەهجەت:

هەتا ئێستا هۆکاری تووش بوون بەو نەخۆشییە نازانرێت، هەندێک بیریان بۆ هۆکاری بۆماوەیی دەچێت. هەندێکیتریش دەڵێن: هۆکاری دەوروبەر و بەرگری لەش و تووش بوون بە هەوکردنەکان بە هەماهەنگی هۆکارن لە دەرکەوتنی ئەو نەخۆشییە. دەتوانرێت، بگووترێت: ئەو نەخۆشییە بەهۆی کۆبوونەوەی کۆمەڵە هۆکارێکی، وەک: هۆکاری بۆماوەیی و دەوروبەر و بەرگری و هەوکردنەکان بەیەکەوە هۆکارن لە دەرکەوتنی ئەو نەخۆشییە.

ئایا نەخۆشی بەهجەت هۆکاری بۆماوەییە؟ هیچ بەڵگەیەک نییە کە بسەلمێنێت ئەو نەخۆشییە بۆماوەییە! بەڵام ئەو کەسانەی





ئەو نەخۆشییەیان هەیە، بینراوە هەندێک بۆهێلی وەکو (HLA – B٥١) و بۆهێلی (MICA A)یان هەڵگرتووە بەتایبەتی ئەو کەسانەی کە لە دەوری دەریای سپی ناوەڕاست و ڕۆژهەڵاتی دوورن. ئەوەش بزانین کە بوونی نەخۆشییەکە لە ناو ئەندامانی خێزانێک تەنیا لە (٥٪) حاڵەتەکان دەبینرێت.

دەتوانین خۆ لە نەخۆشی بەهجەت بپارێزین؟

بە داخەوە ناتوانین چونکە هەتا ئێستا هۆکارەکانی ئەو نەخۆشییە نەزانراوە. بەمەش ناتوانرێت کە خۆی لێ بپارێزین و نە چارەسەری بنبڕی بکرێت.

ئایا نەخۆشی بەهجەت لە یەکتری دەگرینەوە؟

نەخێر ئەو نەخۆشییە لە یەکدی ناگرینەوە.

***نیشانەکانی نەخۆشی بەهجەت:**

نیشانەکان بەوە جیا دەکرێتەوە کە لە سەر شێوەی ناوە ناوە، واتە: بە نۆبەت دێت. نیشانەکانی دەرکەوتنیان ڕیز بەندی لە نێوان کۆئەندامەکان ناکات، هەر جارە لەوانەیە نیشانەیەک لە کۆئەندامێک دەربکەوێت و جارێکیتر نیشانەکە لە کۆئەندامێکیتر دەربکەوێتەوە. کەم کەمە نەخۆشییەکە تای لەگەڵ هەیە، لە کاتی بوونی تا دەبێت لە دوو هەوکردنەکانی موولوولەکان بگەڕێین. گرنگترین نیشانەکان بریتین لە:

١ – کول بوونی ناو دەم: گرنگترین نیشانەی نەخۆشی بەهجەتە و لە (٩٨٪) نەخۆشەکان دەبینرێت. لەدوو لە سێ ی نەخۆشەکان وەکو نیشانەیەکی یەکەمییە، لە منداڵان لە شێوەی کولکی بچووک و چەندانە دەردەکەوێت زۆر بە زەحمەت لە کول بوونی ناو دەمی ئاسایی جیا دەکرێتەوە. کول بوونی ناو دەم زۆر بە ئازارە لەوانەیە کەت کەتە بێت یان بەشێوەی کۆمەڵ هەبن، قەبارەکەیان لە چەند ملیمەترێک بۆ یەک سانتیمەتر دەبێت و ڕۆخەکانی زۆر دیارن، لە دیوی ناوەوە لچ و لێو دەردەکەون، لەگەڵ ما بەینی پدو و لچ و لێو، لەوانەشە لە ساپیتەی دەم و گەروو هەتا لە ئاڵووەکانیش لەوانەیە بێت. ئەو کولکانە لە نەخۆشی بەهجەت بە خواردنی هەندێک خواردن زۆرتر دێت، وەک: میوە بە پەلکەوە، گوێز، بندق، هەروەها زیاتر دەردەکەون لەگەڵ نەخۆشییەکانی ددانەکان و سووڕی مانگانە لە ئافرەتان و نارێکی باری دەروونی. لەوانەیە ببێتە هۆی قووت دان زەحمەت بکەوێت، بەڵام گرێیە لیمفەکان ئەستوور نابن و لە خۆڕا چاک دەبنەوە، بێ ئەوەی شوونەک بەجێبهێڵیت. کول بوونی ناو دەم بەهۆی نەخۆشی بەهجەت ناتوانرێت لە کولبوونیتر جیا بکرێتەوە، بەڵام لە کاتی زوو زوو کوول بوونی ناو دەم و زۆری کول بوونەکان و دووبارە بوونەوەیان و بوونی نیشانەکانیتر، پزیشک بیری بۆ نەخۆشی بەهجەت دەچێت.

٢ – کول بوونی ئەندامەکانی زاووزێ: لە (٦٠ – ٦٥٪) حاڵەتەکان دەبینرێت. لە کاتی بوونی ئەو نیشانەیە زۆر کات بیری پزیشک یەکسەر بۆ نەخۆشی بەهجەت دەبات. لە منداڵان (کوڕان) ئەو کوول بوونی لەسەر کیسی گوون دەردەکەوێت، لەوانەیە نەخۆشەکە تووشی هەوکردنی گوونەکان بکات. هەرچی لە مێینەیە زۆربەی جار ئەو کولکانە لە سەر دیوی دەرەوەی ئەندامەکانی زاووزێ دەردەکەون، لەوانەشە ملی منداڵدانیان لە زێ کولک دەربکەوێت، ئەو کولکانە هەر وەک ئەو کولکانەن کە لە ناو دەم دێن و کەمتر لە منداڵان بە بەراوورد لەگەڵ گەوران دەردەکەون، کولکەکە بە ئازارە و زۆرە لە وانەشە بێ ئازار بێت، دوای چاک بوونەوەی قۆرتایەکی بچووکی بێ ڕەنگ بەجێ دەهێڵێت ئەمەش بۆ دیاریکردنی نەخۆشییەکە گرنگە (واتە: شوونەک دەمێنێتەوە).

٣ – نیشانەکان لە سەر پێست: نیشانەکان لە سەر پێست لەوانەیە یەکەم نیشانەی نەخۆشی بەهجەت بێت، کە دڵەڕاوکێ





بۆ نەخۆشەکە دروست دەکات. بەپێ نیشانەکان لە سەر پێست زۆر زەحمەتە نەخۆشی بەهجەت دیاری بکرێت، نیشانەکان لەوانەیە لە سەر شێوەی کرێش بێت یان وەکو زیپکە بێت ئەمەش بە زۆری دوای خۆناسین دەردەکەوێت. هەروەها خاڵ خاڵی سۆر لە سەر لاقەکان دەردەکەون کە بە ئازارە و بە زۆری پێش خۆناسین دەردەکەون. تاقیکردنەوەی پاسەرجی هەیە کە لە سەر پێست دەکرێت، ئەگەرپێستی نەخۆشەکە لە سەر دیوی ناوەوەی باسک بە دەرزییەکی خاوێن قەبارە (G٢١) بە پێست دابنێت، کە دەبینیت دوای (٢٤ — ٤٨) دەمژمێر سۆربوونەوە و سۆر هەڵگەڕان دەردەکەوێت. نیشانەکانیتر لە سەر پێست وەکو قینچکە و زیپکە و گرمژە و کرێش و سۆربوونەوە.

٤ - نیشانەکان لە چاو: یەکێک لە نیشانە مەترسیدارەکانی نەخۆشی بەهجەت ئەوەیە کە لە سەر چاو دەردەکەوێت. (٥٠٪) نەخۆشەکان ئەو نیشانانەیان لە سەر دیاردەکەوێت، کە (٧٠٪) نێرن زۆربەی کات نیشانە لە سەر هەردوو چاو دیار دەکەوێت، بەزۆریش (٢- ٣ ساڵ) دوای دەست نیشان کردنی نەخۆشییەکە دەبێت. ئەو هەوکردنەی لە چاو بەشێوەی درێژ خایەن دەبێت، لەوانەیە ببێتە هۆی ماک، وەکو: ئاوی ڕەش و کوێر بوون. مەزندە دەکرێت کە یەک لە هەر دوو نەخۆشێک تووشی کوێربوون بێت دوای پێنج ساڵ لە تووش بوونی چاوەکان، دەتوانرێت پێشگیری لە کوێر بوون بکرێت بە وەرگرتنی دەرمان و چارەسەرکردنی نەخۆشییەکە.

٥- هەوکردنی جومگەکان: جوومگەکان زووتر تووشی نەخۆشیەکە دەبێت و بە چەند مانگ یان چەند سالێک نیشانەکانیان لە سەر دەردەکەوێت. لە (٣٠ — ٥٠٪) منداڵان جومگەکانیان تووشی هەوکردن دێت و جوومگەکانی گۆزینگ،چۆک، شان، ئەژنۆ زیاتر تووش دێن. لەوانەیە یەک جومگە تووشی بێت یان چەند جومگەیەک (کەمتر لە چوار) زۆربەی کات هەوکردنی جومگەکان چەند هەفتەیەک دەخایەنێت، دواتر بەخۆی نیشانەکان نامینێت بێ ئـەوەی هیچ تێکدانێک دروست بکات، ئەگەر تیشک بۆ جومگەکە بگکەیت ئەوا جومگەکە ئاسایی دەردەکەوێت.

٦- کۆئەندامی مێشک و دەمار: زۆر دەگمەنە نیشانەکان لە مێشک و دەمـار لە منداڵان دەربکەوێت و ئەگەر هەبێت لە شێوەی شەنگ بوون یان بەرزبوونەوەی فشاری شلەی دەوری مێشک دەبێت بەڵام لە گـەوران لە (٢٠٪) یان نیشانەکانی مێشک و دەمـار لێ بە دیار دەکەوێت، وەک: سەر ئێشان، لاوازی نیوەی جەستە، خراپ قووتدان، هەوکردنی پەردەی مێشک، چاو کەتن و بەرزبوونەوەی فشاری خوێنی ناو مێشک و مەیینی خوێن لە ناو خوێنبەرەکانی مێشک. ئەو نیشانانە لە نێر تووندتر دەردەکەوێت وەک لە مێینە، لە هەندێک لە نەخۆشەکان نیشانەکانی سەر مێشک لە سەر شێوەی پشێوی دەروونی دەردەکەوێت.

٧ - هەوکردنی موولوولەکانی خوێن: دەبێتە هۆی خوێن مەیین لە موولوولە خوێنهێنەرەکان لە (٣٠٪) حالەتەکان، لە منداڵان (١٢ — ٣٠٪) نەخۆشەکان ڕوودەدات و مانای نیشانەیەکی خراپ دەگەیێنێت و ئەمە مانای موولوولەی خوێنبەرە گەورەکانە تووشی خوێن مەیین و دروست بوونی قەتماغ لە ناویان دەبێت. خوێنهێنەرەکانی قاچ تووشی خوێن مەیین دەبن و ئەگەر نەخۆشەکە لاقی دەر بخات دەبینین شین و مۆر بووە، ئەمەش ئەستووری و ئازاری لە قوون پانی دروست دەکات، لەوانەیە خوێن بەرەکە تووشی بێت و خوێن لە ناویان بمەیێت یان تووشی پۆقل بوون بێت یان بگیرێت، مەترسیدارترینیان گیرانی خوێنبەری سییەکانە، دەتوانرێت ڕێگری هەموو ئەوانە بکرێت بە وەرگرتنی دەرمان.



٨ - کۆئەندامی هەرس: بە زۆری لە ڕۆژهەڵاتی دوور لە منداڵان دەردەکەوێت لە سەر شێوەی کولک یان برین لە سورێنچک یان گەدە یان ڕیخۆلە باریکە یان لێوی کۆم. زۆر دەگمەن دەبێت هۆی کوون بوونی ڕیخۆڵە، نیشانەکان بە نیشانەی نەخۆشی برینی قۆلۆن یان نەخۆشی کرۆن دەچێت، لە وڵاتی یابان (٣٠٪) نەخۆشەکان نیشانەکانی کۆئەندامی هەرسیان هەیە بەڵام لە تورکیا تەنیا (٥٪) نەخۆشەکە نیشانەی، وەک: هەوا کردنی زگ و زگ بەلبوون و غازات و زگ قورە قوڕ کردن، جار جار ڕەوانی و کەم بوونی ئارەزووی خواردن، خوێن بەربوون لە ڕیخۆلە ئەستوورە، کەم کەم هەوکردنی پەنکریاسی تووش دێت.

٩ - کۆئەندامی جوولە (ماسولکەکان): زۆر دەگمەن ڕوو دەدات و ماسولکەکان تووشی هەوکردن دێت و بە ئازار دەبن.

١٠ - دڵ: لەوانەیە دڵ تووشی نەخۆشی بەهجەت بێت. دڵ تووشی هەوکردنی پەردەی دڵ یان هەوکردنی ماسولکەکانی دڵ بێت یان نارێکی لە کاری زمانەکانی دڵ. موولوولە خوێنەکانی دڵ تووشی نەخۆشی دێن و موولوولە خوێنەکان تووشی پۆقل دێت یان گیران و کەسەکە تووشی تۆرەی دڵ یان مردنی لەناکاو دێت.

١١ - هەناسەدان: نەخۆش تووشی ئاو تێزانی سییەکان یان هەوکردنی پەردەی سییەکان یان خوێن تێزانی سییەکان یان هەوکردنی سییەکان دێت.

١٢ - گورچیلەکان: لەوانەیە گورچیلەکان تووشی تێک چوون بکات بەڵام زۆر دەگمەنە ڕوو دەدات، بەزۆریش لەو کەسانە دەبێت کە چارەسەری خۆیان ناکەن.

***ئایا نەخۆشی بەهجەت نیشانەکانی لە منداڵان لە یەکتری دەکەن؟**

نەخێر. لە هەندێک منداڵان نەخۆشییەکە نیشانەی کول بوونی لە ناو دەم لەگەڵ هەوکردنی پێست دروست دەکات، کەچی لە منداڵیتر لە شێوەی هەوکردنی چاوەکان لەگەڵ نیشانەکانی کۆئەندامی هەرس دەر دەکەوێت. توونی نەخۆشییەکە لە نێر زۆر توندترە لە مێینە.

• ئایا نەخۆشی بەهجەت لە منداڵان جیاوازی هەیە لەگەڵ گەوران؟

بە بەراورد لەگەڵ گەوران نەخۆشی بەهجەت بە نەخۆشییەکی دەگمەن دادەنرێت لە منداڵان. نەخۆشییەکە بەخۆشی نیشانەکانی لە منداڵان لەگەڵ گەوران جیاوازی هەیە، بەڵام ئەگەر نیشانەکانی پێش خۆناسین لە منداڵان بە دەرکەوت، ئەوا لە یەکچوونەک لە نیشانەکان لە نێوان منداڵان و گەوران هەیە.

• دیاریکردنی نەخۆشی بەهجەت:

پشکنینەکی دیاریکراو نییە کە لە سەری ئەو نەخۆشییە دیاری بکرێت بەڵکو دەست نیشان کردنی نەخۆشییەکە بە تەواوی لە سەر نیشانەکانی نەخۆشییەکەیە بەتایبەتی بوونی کولک و کول بوونی ناو دەم و ئەندامەکانی زاووزێ. نیشانەکانی زۆربەی کات هەموو پێکەوە نییە! بۆ ئەوەی هەموو نیشانەکان دەرکەون



پێویستە نەخۆشییەکە ماوەی یەک تا پێنج ساڵ هەبێت، هەر لەبەر ئەوە دیاریکردنی ماوەی سێ ساڵی دەوێت. ئەمەش ئەوە دەگەیەنێت: هیچ پشکنینێکی دیاریکراو و تایبەت بە نەخۆشی بەهجەت نییە بەڵام پشکنین هەیە کە یارمەتی دیاریکردنی نەخۆشییەکە دەدات. هۆکاری بۆماوەیی (HLA - B٥١) لە نزیکەی نیوەی منداڵانی تووش بوو بەو نەخۆشییە دەردەکەوێت و نەخۆشیەکەش لەو جۆرە منداڵانە تا ڕادەیەک توندە. لە پشکنینی خوێن ژمارەی خرۆکە سپییەکان زیاد دەبێت و هۆکاری ژمارە هەشتی خوێن مەیین زیاد دەبێت. وەرگرتنی نموونە لە پێست هەوکردنی موولوولەکان نیشان دەدات، هەروەها پشکنینی پاسەرجی کە (٦٠ – ٧٠٪) حالەتەکان پۆزەتیڤ دەبن. لە کاتی تووش بوونی کۆئەندامەکانیتر، وەکو: کۆئەندامی سووڕان و کۆئەندامی مێشک و دەمار، ئەو کات پزیشک پێویستی بە پشکنینی موگناتیسی (MRI) دەبێت. لەبەرئەوەی نەخۆشی بەهجەت تووشی زۆربەی کۆئەندامەکانی لەش دێت، بۆیە پزیشک ڕاوێژی پزیشکی پسپۆڕی چاو و مێشک و دەماری پێویست دەبێت. لە ئێستادا لە جیهاندا ڕێبەرێکی دیاریکردنی نەخۆشی بەهجەت هەیە، کە لە نزیکەی (٩٦٪) دیاریکردن پشتی پێدەبەستێت. مەرجە بۆ دیاریکردنی نەخۆشییەکە هیچ هۆکارێکیتر نەبێت، مە ببێتە هۆی نیشانەکان لەگەڵ بوونی:

١ – بوونی کوول بوونی بەردەوام و دووبارەی ناو دەم بۆ زیاتر لەسێ جار بە درێژایی ساڵ.

٢ – لەگەڵ بوونی دوو لەمانەی خوارەوە:

ا. کوول بوونی ئەندامەکانی زاووزێ و دووبارە بوونەوەی.

ب. هەوکردنی چاوەکان.

ج. هەوکردنی پێست.

د. پشکنینی پاسەرجی (Pathergy Test) پۆزەتیڤ بێت.

* چارەسەرکردن:

نەخۆشی بەهجەت چارەسەری بنبڕی نییە بەڵکو تەنیا چارەسەر دەدرێت بۆ نەهێشتنی نیشانەکان، نەخۆشییەکەش نەخۆش ناکوژێت تەنیا لەوانە نەبێت کە خۆ پشت گوێ دەخەن و سەردانی پزیشک ناکەن یان چارەسەر وەرناگرن. دەبێت ئەوەش بزانین کە هەندێک نەخۆش هەن پێویستیان بە هیچ دەرمان نییە، کەچی هەندێکیتر پێویستیان بە زیاتر لە دەرمانێک هەیە. دەرمانەکان چەند جۆرێکن:

١ – کۆرتیزۆن: بەردی بناغەیە لە چارەسەر کردنی نەخۆشی بەهجەت، پزیشک بە ژەمی زۆر دەیدات بە هەندێک لەوانەی نەخۆشی بەهجەتیان هەیە. جاری وا هەیە لە سەر شێوەی شورنقە دەدرێت، هەشە لە سەر شێوەی حەب دەدرێت.

٢ – دەرمانەکانی جێگیر کردنی بەرگری خۆوە: هەموو کات بەکار نایەت بەڵکو لەگەڵ دەرمانیتر بەکار دێت. لە بارە توندەکانی نەخۆشییەکە بەکار دێت.

٣ – دەرمان کە ناهێڵێت خوێن مەیین ڕوو بدات: لەو کاتانەی کە موولوولە خوێنەکان تووشی هەوکردن دێن، هەرچەند دەرمانی ئەسپرین لە زۆربەی کاتدا پێویستیەکان چارەسەر دەکات.

٤ – دەرمانی ڕاگووشە بۆ چارەسەری کوول بوونی ناو دەم و ئەندامەکانی زاووزێ.

٥ – دەرمانی بایۆلۆجی (دژە تەن Anti TNF,): کە دەرمانێکی نوێیە و بەهای گرانە.

٦ – جۆرە شورنقەیەک هەیە کە بۆ چارەسەر کردنی کوول بوونی ناو دەم لە هەندەک لە سەنتەرەکان بەکار دێت، پێیدەووترێت: سالیدۆماید.

٧ – شورنقەی کولجیسین: لە کۆندا بۆ چارەسەر کردنی نەخۆشی بەهجەت بەکار دەهات بەڵام ئێستا بەتایبەت لەوانە بەکار دێت کە تووشی هەوکردنی جومگەکان بوون، لەگەڵ دەرمانی ئەسپرین بەیەکەوە دەدرێت.

بۆ چارەسەرکردنی نەخۆشی بەهجەت پێویستی بە هەماهەنگی بـەردەوام هەیە، لە نێوان خێزان و نەخۆشەکە و پزیشکی چارەسەرکەر. پزیشکی چارەسەرکەر ڕاوێژ و هەماهەنگی پسپۆڕی ڕۆماتیزمی منداڵان و پسپۆڕی چاو و پسپۆڕی نەخۆشییەکانی خوێن پێویست دەبێت.

گرینگترین ڕێگاکانی بڵاو بوونەوە و خۆپاراستن له مشەخۆرەکان



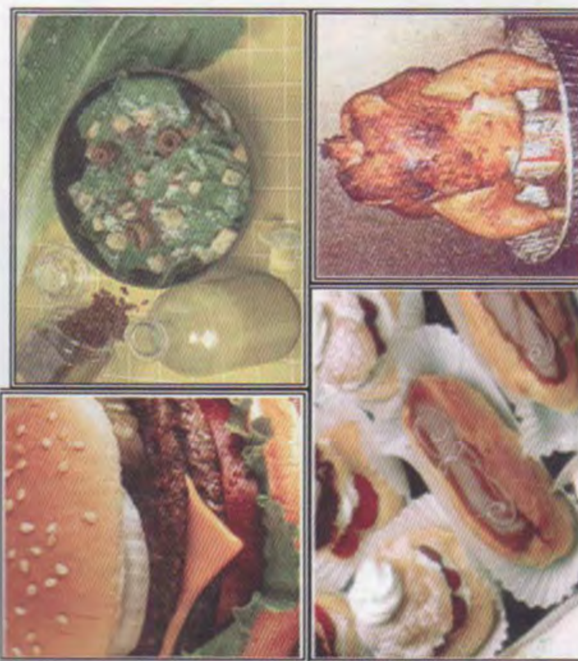
ئامادەکردنی: مامۆستا قارەمان مامەخضر کۆیی
پسپۆری: مشەخۆر زانی
زانکۆی سەلاحەددین- کۆلێژی زانست- بەشی بایۆلۆجی

مشەخۆر بریتییە لەو زیندەوەرەی کە بەشێوەیەکی کاتی یان هەمیشەیی پشت دەبەستێت بە زیندەوەرێکیتر (لەسەر یان لەناوخانەخوێ یەکەی) لە بەشێک یان لە هەموو ژیانی بە مەبەستی بەدەست هێنانی خۆراک و خۆپاراستن لەزیندەوەرانیتر لە ڕێگەی ئەو پەیوەندییەی کە لەگەڵ خانەخوێ یەکەی دەیبەستێت، دەبێتە هۆی جێ هێشتنی کاریگەرییەکی فەرمانی یان ئەندامی لەسەر خانەخوێ یەکەی. گواستنەوەی مشەخۆرەکان لەخانەخوێ یەکەوە بۆ یەکێکیتر بەهۆی قۆناغێک لە قۆناغەکانی مشەخۆرەکەوە دەبێت، کە پێ ی دەگوترێت: قۆناغی تووشکەر (قۆناغی تەنینەوە، infective stage)، گرینگترینیان بریتی یە لە قۆناغی کیسی سەرەتایی یەکان (لەهەندێ باردا سەوزە قۆناغ) و هێلکەی کرمەکان (لەهەندێ باردا قۆناغی کرمۆکەیی) کەواتە بڵاوبوونەوەی نەخۆشییە مشەخۆریەکان دەگەڕێتەوە بۆ سەرچاوەی تووش بوونەکە کە قۆناغانەکانی تووش بوون لە خۆیان دەگرن و دەتوانرێت پۆلێنیان بکەین بۆ ئەم سەرچاوانە:
لە ڕێگەی ماسی (وەکو کرمی Diphylobothrium latum،Clonorchis sinensis)، قرژاڵ و ڕۆبیان (وەکو کرمی Paragonimus westermani)، گۆشتی خاو یان نەکوڵاوی بەراز (کرمی شریتی بەراز)، گۆشتی خاو یان نەکوڵاوی مانگا (کرمی شریتی ڕەشەوڵاغ)، مێرووی خوێنمژ (مشەخۆری مەلاریا و خەوە نەخۆشی)، مێشی ناوماڵ (ئەمیبای زەحیری)، تووش بوونی خۆیی (کرمی دەرزیلەیی بەتایبەتی لە منالان)، مرۆڤی هەڵگر (کرمی دەرزیلەیی، ئەمیبای زەحیری، کرمی شریتی قەزەمی)، گیانەوەری ماڵی وەکو:
ا. سەگ (کرمی توورەگەی ئاوی).
ب. پشیلە (نەخۆشی پشیلە بە هۆی تۆکسۆپلازماوە).
ج. قرتێنەرەکان،وەکو مشک و جورج (کرمی شریتی قەزەمی).

پاش زانینی سەرچاوەکانی تووش بوون بە پێویستی دەزانم ئاماژە بە دەرچەکانی تووش بوونیش بکەم، کە گرینگترینیان دەتوانرێت لەم خاڵانەی خوارەوە کۆ بکرێتەوە:

۱. لە ڕێگەی ئاوەوە (Water -borne):
ئاوی پیس یان پیس بوو بە قۆناغی تووشکەری مشەخۆرەکان دەتوانرێت بە ڕێگایەکی سەرەکی دابنرێت بۆ گواستنەوەی ئەو مشەخۆرانەی کە بەرگە گرن بۆ ئەو برە کلۆرەی کە لەناو ئاوی خواردنەوە دەکرێت، هەروەها توێژینەوە نوێیەکان دەریان خستووە کە قۆناغی کیسی مشەخۆرەکان دەتوانن بۆ ماوەی زیاتر لە هەفتەیەک بە شێوەیەکی زیندوو لە ناو ئاو بمێننەوە.

۲. لە ڕێگەی خۆراکەوە (Food -borne):
بڵاوبوونەوەی مشەخۆرەکان بەهۆی خۆراکەوە گرینگییەکی بەرچاوی هەیە چونکە خۆراک بریتییە لە ئامرازێک بۆ بەرەودان و بەردەوام بوونی ژیانی ڕۆژانەی مرۆڤ. مشەخۆرەکانیش وەکو



گواستنەوە لە ڕێگەی خۆراکەوە

٣. گواستنەوەی ڕاستەوخۆ لە ڕێگەی پیساییەوە (Faeco -oral):

توێژەران ئەم ڕێگایەشیان دیاریکردووە کە مشەخۆرەکانی کۆئەندامی هەرس دەتوانن لە ڕێگای دەست بۆ دەم لە کەسی هەڵگر یان تووش بوو دووبارە بۆی بگوازرێتەوە یان بۆ کەسێکیتر بگوازرێتەوە، گرینگترین نموونەش بریتییە لە گواستنەوەی هێلکەی کرمی دەرزیلەی یان هێلکەی کرمی شریتی قەزەمی.

٤. لە ڕێگەی پێستی داڕووشاو (Skin injury) یان ساغ:

گواستنەوە بەم ڕێگایە زیاتر لە جوتیاران (کرمی قولابی) و مەلەوانان (کرمی بەلهارزیا) دا ڕوودەدات بەتایبەتی لەو کەسانەی کە بەرکەوتنێکی ڕاستەوخۆیان لەگەڵ خاک یان ئاوی پیس بوو بە هێلکە یان قۆناغی کرمۆکەیی مشەخۆرەکانەوە هەیە.

٥. لە ڕێگەی کۆئەندامی میز و زاووزێ (Urogenital system):

کەسانی تووش بوو بە نەخۆشییە مشەخۆریەکان لە هەر تاکێک بێت (نێر یان مێ) لەوانەیە ببێتە هۆی گواستنەوەی نەخۆشییەکە یان مشەخۆرەکە بۆ تاکی هاو ڕەگەزی یان ڕەگەز جیا لە کاتی جووت بوون بەتایبەتی مشەخۆرەکانی کۆئەندامی زاووزێ وەکو ترایکۆمۆناس.

٦. لە ڕێگەی گوێزەرەوە پێ جوومگەدارەکانەوە (Insect vectors):

وەکو گواستنەوەی مشەخۆری مەلاریا و لەرز و تا (سێبەڕۆ)،







گیانەوەری ماڵی

هەموو زیندەوەرانیتر لە ڕێگەی سەوزە و میوەی جوان نەشۆردراوە و خۆراکی پیس یاخود هەڵگر بە قۆناغی تووشکەرەوە دەتوانرێت بگوازرێتەوە (بۆ نموونە: هێلکەی کرمی ئەسکارس دەتوانێ خۆی بە سەوزە و میوەکان هەڵبواسێت و بڵاو ببێتەوە بۆ بازاڕ یان کرمە پانەکان لە ڕێگەی گۆشتی جوان نەکوڵاو یاخود خۆراکی دەریایی دەگوازرێنەوە)، یان لە ڕێگەی ئەو کەسانەی کە خۆراک ئامادە دەکەن بە تایبەتی لە چێشتخانە و شوێنە گشتییەکان، لەوانەیە بە سەدەها کەس تووشی نەخۆشییەکی دیاریکراو ببن، بۆیە پێویستە لەسەر کەسانی دەست نیشانکراو لەلایەن چاودێری تەندروستییەوە دڵسۆزانە کارەکانی خۆیان ڕاپەڕێنن و لە ماوەی دیاریکراودا سەردانی شوێنەگشتی یەکان بکەن و پشکنینی تەواویان بۆ ئەنجام بدەن.



ڕۆبیان و ماسی

مشەخۆری خەوە نەخۆشی، مشەخۆری دەردە فیلی (Elephantiasis)..... کە بەهۆی پێشوولەی خوێنمژەوە دەگوازرێنەوە، بۆیە دەتوانرێت گوێزەرەوەکان بکرێن بە دوو جۆری سەرەکی کە زۆربەی کات وەکو خانەخوێ ی ناوەندی کاردەکەن:

ا. گوێزەرەوەی میکانیکی (Mechanical Vector):

لەم جۆرەیان ئیشی گوێزەرەکە تەنها وەکو حەماڵێکە کە قۆناغێک یان چەند قۆناغێکی مشەخۆرەکە لە خانەخوێ یەکەوە بۆ یەکێکیتر دەگوازێتەوە، واتە هیچ جۆرە گۆڕانێکی زۆر بوون یان دابەش بوون بەسەر قۆناغەکە دانایەت، بۆ نموونە: مێشی ناو ماڵ کە وەکو گوێزەرەوەیەکی میکانیکی کاردەکات لە گواستنەوەی مشەخۆری ئەمیبای زەحیری.

ب. گوێزەرەوەی بایولۆجی (Biological vector):

ئەم جۆرەیان هەروەک لە ناوەکەی دیارە کە قۆناغێک یان چەند قۆناغێکی مشەخۆرەکە لە خانەخوێ یەکەوە بۆ یەکێکی تر دەگوازێتەوە، لەگەڵ ڕوودانی چەند گۆڕانێکی زۆر بوون یان دابەش بوون لە ناو گوێزەرەوەکە.

٧. لە ڕێگەی گیانەوەری ماڵی (Domestic animals)

و مرۆڤ: وەکو سەگ (کرمی تورەگەی ئاوی)، پشیلە (نەخۆشی پشیلە)، مرۆڤ (کرمی دەرزیلەیی).....

خۆپاراستن لە نەخۆشییە مشەخۆریەکان

بۆ خۆپاراستن لە نەخۆشییە مشەخۆریەکان پێویستە ڕەچاوی ئەم ڕێنماییانەی خوارەوە بکرێت:

١. شوشتنی هەر دوو دەست بە ئاوی کوڵاو و پاککەرەوەکانی وەک سابوون پێش نان خواردن و دوای سەر ئاو چوون.

٢. شۆردنەوەی میوە و سەوزە بە باشی پێش خواردنیان.

٣. ڕاگرتنی پاک و خاوێنی کەسییەتی و گرینگی دان بەخوود لە ڕووی نینۆک کردن و خۆ شووشتنی زوو، هەروەها لەپێ کردنی پێڵاو و گۆرەوی باش بەتایبەتی جووتیارەکان کە لە کێڵگەکاندا کار دەکەن.

٤. دوورکەوتنەوە لە بەکارهێنانی پیسایی وەکو پەین، هەروەها بەکار نەهێنانی ئاوی ئاوەڕۆکان لە ئاودانی سەوزە و میوە و بەروبوومە کشتوکاڵیەکان.

٥. دوور کەوتنەوە لە ئاڵوگۆڕکردنی جل و بەرگی یەکتری لە نێوان ئەندامانی خێزاندا بەتایبەتی جلی ژێرەوە، وە شوشتنیان بە ئاوی لەکوڵ بۆ کوشتنی هێلکەی کرمەکان.

٦. نەخواردنی گۆشتی خاو یان باش نەکوڵاو.

٧. سەردانی پزیشکی پسپۆر لەکاتی هەست کردن بە هەر ئازارێک، وە بە کارهێنانی دەرمانی دژە کرم کە پزیشک بڕیاری لەسەردەدات.

٨. دانانی چاودێری تەندروستی وورد لەسەر شوێنە گشتییەکان و پشکنینی خۆراک و کرێکارەکان بە مەبەستی ڕاگرتنی پاک و خاوێنی کەسەکان و ئەو کەل وپەلانەی کە خۆراکیان پێ ئامادە و پێشکەش دەکرێت.



دەردەفیلی



گواستنەوە بەهۆی برینی قاچ

نەزۆکی

بەشی سێیەم


د. زەکەریا عەبدوڵڵا خەیات

پسپۆڕی نەزۆکی پیاوان

دکتۆرا لە چارەسەری نەخۆشیی پیاوان

مامۆستا لە چارەسەری نەزۆکی پیاوان

مامۆستا لە کۆلێژی پزیشکی / زانکۆی هەولێری پزیشکی

هۆکارەکانی نەزۆکی

١- هۆکارەکان لە پیاودا: (لە بەشی یەکەم باس کرا).

٢- هۆکارەکان لە ژندا: لە بەشی دووەم باس کرا).



٣- هۆکاری تر:

١ - هۆکارە نادیارەکان: ئەو هۆکارانەن کە بە زمانی زانستی، پێیان دەووترێت: (Unexplained Infertility) نەزۆکی هۆکار نادیار. ئەمەش دوای بە سەر داچوونی دوو ساڵ لە هاوسەر گیری بەڵام هیچ دووگیانی ڕووی نەدابێت و هیچ هۆکارێکی ئەندامیش دیار نەبێت یان هۆکارێکی دیاری کراو دیار نەبێت کە ڕێگر بێت لە دووگیان بوون. هەندێک لێکۆڵینەوە هەیە، کە بە مەزەندە هەندێک هۆکاری بۆ ئەم جۆرانە داناوە، ئەوانیش:

ا. بوونی بڕێک لە چەوری، (کە پێی دەووترێت: Fatty Acids) لە تۆوی پیاوەکە.

ب. بوونی خڕۆکەی سپی (WBC) لە ملی منداڵدان (Cervical Leucocytosis).

ت. هۆکاری بۆماوەیی کە پەیوەندی بە بۆهێڵەکان (Genetic) هەیە.

ث. بوونی هۆکاری بەرگری لە ناوپۆشی منداڵدان (Endometrial Immunity).

ج. کەمی لە ڤیتامینەکان و بڕی عەمبار کراو لە ماددەی ئاسن.

٢ — هۆکارە دەروونیەکان:

ا. هۆکارە دەروونییەکانی تایبەت بە پیاو: ماندوو بوون و شەکەت بوون لە کار کردن و شوێنی کار کردن و گۆڕانی کەش و هەوا، هۆکارن لە کەم بوونی دروست بوونی ژمارەی تۆوی پیاو. توانای پیاوەتی لە پیاوان بە تەواوی بەندە لە سەر چەند هۆکارێکی دەروونی، بەمەش چارەسەری دەروونی هۆکار دەبێت لە چارەسەر کردنی بێ توانایی و گۆڕان کارییەکان لە تۆوی پیاوان. پزیشکان دەریان خستووە کە باشترین پشتگیری بۆ چارەسەر کردنی پیاوەکە بریتیە لە خێزانەکەی.

ب. هۆکارە دەروونییەکانی تایبەت بە ئافرەت: هۆکار هەن کە پەیوەندی نێوان ژن و مێردایەتی کەم دەکەنەوە یان دەبنە هۆی کەم دروست بوونی هێلکە لە هێلکەدانەکان. لە کۆمەڵی ڕۆژهەڵاتی وەکو کۆمەڵی کوردەواری لەبەر ئەوەی کچەکە هەر لە منداڵییەوە لە سەر (عەیبە) و نەکەی ئەو قسانە بکەی پەروەردە

کراوە و رۆشنبیری گشتی و هۆشیاری سێکسی و تەندروستی باش نییە، لەوانەیە: تووشی کاردانەوەی دژ بێت و لە پەیوەندی ژن و مێردایەتی سەرکەوتوو نەبێت، بەڵام بەهۆی بڵاو بوونەوەی هۆشیاری و بەرەو پێش چوونی کەرتی تەندروستی ئەو لایەنە تا رادەیەک لە کاتی ئێستادا ئاسان کەوتووە. بیردۆز هەیە کە هۆکاری درەنگ دووگیانی بوون دەبەستێتەوە بە راڕایی و دڵە راوکێ کە دەبنە هۆی گۆڕان لە دەردراوەکان، بۆ نموونە: کەم بوونی دەردراوەکانی ملی منداڵدان. دڵە راوکێ لەوانەیە ببێتە هۆی گرژبوونی ماسولکە، بۆ نموونە: گرژ بوونی ماسولکەکانی بۆری هێلکەدان (بۆری فالوب) و لەوانەیە ببێتە هۆی تەسک بوونەوە و گیرانی ئەو بۆرییە یان گرژ بوونی ماسولکەکانی زێ و دەبێتە هۆی جووت بوونێکی بە ئازار (Dyspareunia) . هەروەها دڵە راوکێ کاردانەوەی لە سەر ژێر مێشکە رژێن دەبێت، بەمەش بە شێوەیەکی ناڕاستەوخۆ کاردانەوەی لە سەر هێلکەدانەکان دەبێت. هەر لەبەر ئەوە ئامۆژگاری هەموو ئەو ژن و مێردانە دەکرێت، کە دیانەوێت منداڵیان ببێت بروایان بە کەرەمی خوای گەورە زۆر بێت و خوای گەورە بەخشندەیی زۆرە و دواتر بروایان بە پزیشکەکەیان هەبێت.

* پشکنینەکان:

کاتێک ژن و مێردێک سەردانی پزیشک دەکەن، کە دوای ماوەیەک بەیەکەوە بوون، منداڵیان نەبووە. پزیشک هەڵ دەستێت لەگەڵ ژنەکە و مێردەکە دادەنیشێت و پرسیار دەربارەی باری تەندروستی لە ژن و مێردەکە دەکات. لە سەرەتا پزیشک چەند پرسیارێک لە مێردەکە دەکات دواتر داوای پشکنینی تووی لێدەکات، ئەگەر پشکنینەکە دەریخست کە ژمارە و جوولەی تۆوەکانی پیاوەکە ئاساییە ئەوا نزیکەی (٤٠٪)ی هۆکارەکانی نەزۆکی بەلاوە نرا. دواتر پزیشکەکە ژنەکە دەپشکنێت و هەندێک پشکنینی تاقیگەیی، وەکو: پشکنینی هۆرمۆنەکان و تیشکی رەنگا و رەنگی منداڵدان و بۆرییەکانی هێلکەدان و سۆناری زگی بۆ دەکات. ئەگەر لە هەموو ئەو پشکنینانە دەرکەوت کە ئافرەتەکە ئاساییە، ئەو کات: ناخ بینی داوا دەکات بۆ ئەوەی بگات بە دیاریکردنی هۆکاری منداڵ نەبوونەکەی، ئەگەر ناخ بینەکەش ئاسایی بوو، ئەو کات: دەتوانرێت بووترێت کە منداڵ نەبوونەکە هۆکارەکەی نا دیارە، ئەوەش بووترێت: کە ئەو ژنە توانای منداڵ بوونی هەیە ئینجا یان لە خۆیەوە (بەبێ یارمەتی پزیشک) یان بەهۆی یارمەتی پزیشک منداڵی دەبێت.

١. پشکنینەکانی تایبەت بە پیاوەکە:

١ – تاو توێکردنی باری تەندروستی پیاوەکە. گەڕان بە دوای هەر دەرمانێک کە پیاوەکە بەکاری دێنێت و کاردانەوەی لە سەر تۆوەکەی هەبێت.

٢ – پشکنین بە دەستی تەواوی پیاوەکە لەگەڵ پشکنینی ئەندامەکانی زاوزێ بۆ زانینی، ئایا دەوالی یان گرێی هەیە یان رێڕەوی تۆوی لە هەر دوو لا هەیە.

٣ – نیشانەکانی کەمی هۆرمۆنی نێرینە.

٤ – کردنی چەند پشکنینێک:

ا. یەکەم و گرنگترین پشکنین تایبەت بە پیاوان: بریتیە لە پشکنینی تۆو، دەبێت بۆ بڕیاردان سێ جار تۆوی کابرا یەک بە دوای یەک بپشکنرێت، هەر جارە و ماوەی دوو حەفتەی لە بەین بێت و گۆڕانەکانی نێوانیان لە (٢٠٪) تێپەڕ نەبێت، ئەو کات بووترێت: کە ئاریشەکە لە پیاوەکەیە.



بە گوێرەی ڕێکخراوی تەندروستی جیهانیی تۆوی پیاو بۆ ئەم سیفاتانەی خوارەوە دەپشکنرێت:

١ – شێوەی: (شێوەی بینینی).

٢ – قەبارەی: قەبارەی ئاسایی (٣ ملیلیترە) واتە (مابەینی ٢ بۆ ٦ ملیلیتر).

٣ – شلی و مەیینی.

٤ – چڕی و چەوری.

٥ – دۆخی کیمیایی (تفت یان ترش و پلەکەیان).

٦ – جوولەی: لە کاتی ئاسایی (٥٠٪)ی تۆوەکان جوولەیان ئاسابیە و چالاکن لە جوولە دوای دوو سەعات لە وەرگرتنی نموونەکە.

٧ – ژمارەی خرۆکە سپییەکان.

٨ – ژمارەی تۆوەکان لە یەک ملیلیتر و لە هەمووی: ئاسایی ژمارەی (٢٠)ملیۆن تۆویە لە یەک ملیلیتر.

٩ – مۆرفۆلۆجی: شێوە و قەبارەی تۆوەکان، بە لایەنی کەم (٦٠٪) لە تۆوەکان لە نموونەکە دەبێت ئاسایی بن و مردوو و نارێک نەبن.

١٠ – بوونی دژە تەنەکان.

ب. سۆناری گوون: بۆ زانینی باری گوونەکان و بوربوخ و بۆڕی تۆو، ئایا دەوالی هەیە یان نا؟

ج. سۆنار لە ڕێگای کۆم: کاتێک ژمارەی تۆوەکان یەکجار کەمە، ئەو کات ئەو ڕێگایە بەکار دێت بۆ زانینی ئاریشەکانی بۆڕی تۆو و سەیرکردنی پرۆستات و چیکلدانۆچکەکانی تۆو، بۆ زانینی: ئایا هیچ گیران هەیە یان نا ؟ ئەگەر هەبوو بە ناخ بین دەکرێتەوە.

د. پشکنینی هۆرمۆنەکان: نزیکەی (٣٪) هۆکاری نەزۆکی بەهۆی نارێکی لە کاری هۆرمۆنەکان دەبێت، هۆرمۆنەکانی (FSH،LH،Prolactin،Testosterone)، کاردانەوەیان لە سەر بەرهەم هێنانی تۆوەکان.

ه. تیشکی ڕەنگا و ڕەنگی بۆڕی تۆوەکان: بۆ زانینی ئایا هیچ گیرانێک لە بۆڕییەکانی تۆو هەیە؟ ئەوەش کاتێک بەکار دێت، کە نموونەکە هیچ تۆوەکی تێدا نییە بەڵام گوونەکان ساغ دەردەکەون.

و. وەرگرتنی پارچەیەک لە گوون: کاتێک هیچ تۆو لە نموونەی تۆوەکە نابینرێت و قەبارەی گوونەکان ئاسایی دەردەکەون و هۆرمۆنەکان ئاسایین و مەزەندەی گیرانی بۆڕی تۆو لە یەک لا یان هەر دوو لا دەکرێت. ئەو کات چ بە نەشتەرگەری یان بە شورنقە پارچەیەکی بچووک بۆ چاندن وەردەگیرێت.

ز. کاری تۆوەکان لە ناوپۆشی منداڵدان: بە وەرگرتنی کەمێک لە ناوپۆشی منداڵدان و شیکردنەوەی. لە زۆربەی کاتدا لە نێوان (١٠ تا ٢٠) تۆو هەیە، ئەمەش مانای وایە: کە توانای تۆوەکان لە بڕینی ناوپۆشی منداڵدان باشە بەڵام ئەگەر ژمارەیان کەم بوو یان تۆو هەر نەبوو لەو پارچە وەرگیراوە دوای جووت بوون، مانای وایە: کە ئاریشەیەکی تایبەت بەمە هەیە، لەوانەیە پێویستیمان بە پیتاندنی هێلکەکە لە دەرەوەی منداڵدان بێت.

٢. پشکنینی تایبەت بە ژنەکە:

١ – دانیشتن لەگەڵ ژنەکە بە ئامادە بوونی مێردەکەی: پرسیار کردن لە تەمەنی و سووڕی مانگانەی، چەند جار تووشی دوو گیانی و لەبار چوون بووە؟ نەخۆشییەکان و نەشتەرگەری و ...هتد.

٢ – وەرگرتنی پلەی گەرمی لەش (Basal Body Temperature): ڕۆژانە وەرگرتنی پلەی گەرمی لەش لە کاتی لە خەو هەڵسان لە یەکەم ڕۆژی کەوتنە سەر سووڕی مانگانە و تۆمار کردنی ڕۆژانە لە سەر کاغەزێک هەتا وادەی سووڕی مانگانەی داهاتووی. ئەگەر لەو سووووڕی مانگانە هێلکە دانان ڕوو بدات، ئافرەتەکە هەست دەکات لە نیوەی دووەمی سووڕی مانگانە کە پلەی گەرمی لەشی بە ڕێژەی پلەیەک بۆ پلە و نیوێک بەرز بوویەتەوە.

٣ – پشکنینی هۆرمۆنەکان: هۆرمۆنەکانی. (FSH،LH،Testosterone،Prolactin،Progesterone)

٤ – وەرگرتنی نموونەیەک لە دیواری منداڵدان.

٥ – پشکنینی گۆڕانکارییەکان لە ملی منداڵدان.

٦ – پشکنینە تاقیگەییەکان: پشکنین بۆ زانینی چالاکی جگەر، ڕێژەی شەکر لە ناو خوێن، پشکنینی میز.



٧ – سۆنار بۆ منداڵدان و هێلکەدانەکان و هەر دوو بۆرییەکان.

٨ – تیشکی ڕەنگا و ڕەنگی منداڵدان (Hysterosalpingography): بە ڕێگای سۆندەیەک ماددەیەکی ڕەنگی دەخرێتە ملی منداڵدان، ئەو کات دەگەڵ ڕۆیشتنی ماددە ڕەنگا و ڕەنگەکە تیشکی بۆ وەردەگیرێت لە سەر شاشە (Screen) دەردەکەوێت. ئەگەر هاتوو گیران لە بۆرییەکانی فالوب هەبوو، ماددەکە ناتوانێت بە ناویدا بڕوات.

٩ – سۆناری ڕەنگی بۆ منداڵدان و بۆرییەکانی هێلکەدان.

١٠ – ناخ بین بۆ بۆرییەکانی فالوب.

١١ – پشکنین دوای جووت بوون:

نموونەکە دوای (٦ – ١٠ سەعات) دوای جووت بوون وەردەگیرێت، بە ووردبین دەپشکنرێت، بۆ زانینی: توانای تۆوەکان و نەرمی ناوپۆشی منداڵدان.

١٢ – پارچەیەک لە ناوپۆشی منداڵدان (Endometrial Biopsy): بە ڕێگای کورتاج و لە ڕۆژی (٢١ – ٢٣) لە سووڕی مانگانە پارچەیەک لە ناوپۆشی منداڵدان وەردەگیرێت.

١٣ – پشکنینە تایبەتییەکان بە کۆئەندامی بەرگری.

١٤ – پشکنینە بۆماوەییەکان: بۆ بۆهێل و کرۆمۆسۆمەکان.

١٥ – پشکنینی دەروونی.

* دیاری کردن:

کاتێک ژن و مێردێک یەک ساڵ بەیەکەوە بن و منداڵیان نەبێت، ئەوا: پێویست دەکات ژن و مێردەکە هەردووک سەردانی پزیشک بکەن. پزیشکی ئافرەتەکە دەبێت دڵنیا بێت لە کرداری هێلکەدان و بۆڕی هێلکەدان و بڕی هۆرمۆنەکانی پێویست بۆ ئەم کردارە. لە هەمان کاتدا پیاوەکەش دەبێت سەردانی پزیشک بکات بۆ گەڕان بە دوای هۆکارەکان لە پیاوەکە و پشکنینی تۆوی بۆ بکرێت. نابێت هەتا زنجیرە پشکنینێک بەگوێرەی ڕێنماییەکان نەکرێت، نابێت بە خێزانەکە بووترێت منداڵیان دەبێت یان منداڵیان نابێت.

* تاوتوێکردنی پشکنینەکان:

١ – نەبوونی تۆو لەناو شلەی تۆو:

ا. ئەو خانانەی بەر پرسن لە دروست بوونی تۆو، هەر لە بنەڕەتدا نییە (ناتوانرێت چارەسەر بکرێت).

ب. خانەکان ئاسایین بەڵام نارێکی لە کاری هۆرمۆنەکان هەیە یان گیران لە بۆڕی تۆوەکان هەیە یان بۆڕی تۆوەکان هەر دروست نەبووە. لەو بارانەدا نموونەیەک لە تۆو لە گوون وەردەگیرێت بە ڕێگای چاندن لەناو منداڵدان یان بە ڕێگای منداڵی بلووری دەچێنرێت بۆ بوونی منداڵ.

٢ – تۆو هەیە بەڵام ژمارەکەیان کەمە (کەمتر لە ٢٠ ملیۆن لە ملیلیتر): هۆکارەکانی گەلێک زۆرن، هەندێکیان دەتوانرێت چارەسەر بکرێت، بۆ نموونە: دەوالی گوونەکان و کەمی هۆرمۆنەکان و هۆکاری دەوروبەر، بۆ نموونە: بەرکەوتن بە ماددە ژەهرەکانی وەکو قڕکەرەکانی مێروو یان بەرکەوتن بە پلەی گەرمی زۆر وەک کارکردن لە نانەواخانە یان خواردنی ماددە بێهۆشکەرەکان و جگەرەکێشان و خواردنی هەندێک دەرمان، چارەسەر کردنیان بە بەرەنگاربوونەوەی هۆکارەکان دەبێت. هۆکاریتر هەن کە بۆماوەیین یان بەهۆی هەوکردنی گوونەکان، لەو بارانەدا دەبێت بۆ چارەسەر پەنا ببەین بۆ منداڵی بلووری.

٣ – تۆو هەیە و ژمارەکەشیان تەواوە بەڵام ڕێژەی تۆوە نا ئاساییەکان زیاترە لە (٦٠٪): زۆربەی کات هۆکارەکەی بەهۆی هەوکردنە و چارەسەری بە پێدانی دەرمانی دژە زیندەگی دەبێت، دوای سێ مانگ پشکنین دووبارە دەکرێتەوە بۆ دڵنیا بوون لە چارەسەر کردن.

٤ – جوولەی تۆوەکان لاوازە و کەمترە لە (٥٠٪) لە دوای دوو سەعات: باووترین هۆکارەکانی دەوالی گوونەکانە و چارەسەری بە نەشتەرگەری دەکرێت یان بەهۆی هەوکردن بە میکرۆبەکان و چارەسەر کردنی بە دژە زیندەگییەکان دەبێت.

٥ – شلەی تۆوەکان هەندێک پێکهاتەی کەمە، بۆ نموونە: نەبوونی شەکری فرەکتۆز یان بوونی دژە تەن لە شلەی تۆوەکە.



شێرپەنجەی مەمک



شێرپەنجەیەکی زۆر باوە لە ئافرەتان بە دووەم شێرپەنجە دادەنرێت دوای شێرپەنجەی سییەکان و هەروەها دووەم هۆکاری مردن لە ئافرەتان، لە وولاتە یەکگرتووەکانی ئەمریکا لە هەر (١٠) دە ئافرەت یەکێکیان تووشی شێرپەنجەی مەمک دێن و نیوەی ئەو رێژەیە بەهۆیەوە دەمرن و ساڵانە نزیکەی (٩٠،٠٠٠) نەوەت هەزار شێرپەنجەی مەمکی نوێ هەیە، لەو ژمارەیە سالانە (٤٠،٠٠٠) چل هەزار ئافرەت بەو هۆیەوە دەمرن هۆکاری سەرەکی تووش بوون بە شێرپەنجەی مەمک نەزانراوە بەڵام هۆکاری بۆماوەیی و بایۆلۆجی و دەوروبەر لۆمە دەکرێت لە تووش بوون بەشێرپەنجەی مەمک، شێرپەنجەی مەمک بەزۆری لە سپی پیستەکان و لە وولاتی رۆژئاوادا بڵاوە، ئافرەتان زۆرتر لە پیاوان تووشی شێرپەنجەی مەمک دەبن بە رێژەی ١:١٥٠، بۆ زووتر دەست نیشانکردنی پێویستە هەموو ئافرەتێک فێری (چۆنیەتی تاقیکردنەوەی مەمکی خۆی بکرێت ؟) تا ئەگەر هەر گرێیەک هەبوو زوو هەستی پێبکات و سەردانی پزیشک بکات و پشکنینی تایبەتی بۆ بکرێت و چارەسەری پێویست وەربگرێت بۆئەوەی شێرپەنجەکە بنبر بکرێت.

شێرپەنجەی مەمک شێرپەنجەکە بە تەواوی بە هۆرمۆنەوە بەندە، ئەو ئافرەتانەی کە هێلکەدانیان ئیش ناکات و هۆرمۆن وەرناگرن هیچ تووشی شێرپەنجەی مەمک نابن، هەرچەند ئافرەت بەناو ساڵ بکەوێت ئەوا سال بە سال ئەگەری تووش بوون بە شێرپەنجەی مەمک زۆر دەبێت بەڵام ئەم ئەگەرە دوای تەمەنی بێ ئومێدی ڕوو لەکەم بوون دەکات، سێ کاتی زۆر گرنگ هەیە لە ژیانی ئافرەتان، ئەوانیش:

١- تەمەنی کاتی یەکەم بێ نوێژی (Menarche)

٢- تەمەنی لەیەکەم دووگیانی

٣- تەمەنی کاتێ ئافرەتەکە دەگاتە قۆناغی بێ ئومێد بوون (Menopause)

بینراوە ئەو ئافرەتانەی کە سووری مانگانەیان لە تەمەنی ١٦ ساڵی یەوە دەست پێدەکات بەرێژەی ٥٠ - ٦٠٪ مەترسیان هەیە لەوانەی کە لەتەمەنی ١٢ ساڵی یەوە سووڕی بێ نوێژیان دیووە، هەروەها ئەو ئافرەتانەی کە تەمەنی بێ ئومێدبوونیان پێش کاتی خۆیان بێت جا چ بەنەشتەرگەری بێت یان لە خۆرا (تەمەنی بێ ئومێدی لە ئافرەتان ٥٢ ساڵ) مەترسی تووش بوون بە شێرپەنجەی مەمک بە رێژەی ٣٥٪ کەم دەکات هەروەها ئەو ئافرەتانەی کە لە تەمەنی (١٨ سالی) واتە زوو شوودەکەن ئەگەری تووش بوونیان بە رێژەی ٣٠ - ٤٠٪ کەمترە لە وانەی دوای تەمەنی ٣٠ساڵی دووگیان دەبن هەروەها زۆر منداڵ بوون ئەگەری تووش بوون کەم دەکاتەوە و شیردانی منداڵ مەترسی تووش بون بە شێرپەنجەی مەمک کەم دەکاتەوە.

*هۆکارەکانی تووش بوون:

هۆکاری تووش بوون بە شێرپەنجەی مەمک نەزانراوە بەڵام چەند هۆکارێک هەیە کە بەهۆی تووش بوون بەشێرپەنجەی مەمک دادەنرێت، ئەمانەن:

١- بۆماوەیی: ئەو ئافرەتەی کە لە خانەوادەکەی ئەگەری تووش بوون بە شێرپەنجەی مەمک زۆرە ئەوانەی چەند ئەندامیکی خێزانەکەیان تووشی شێرپەنجەی مەمک بوونە ئەوا دووهێندەی ئافرەتێکی تر مەترسی تووش بوونی بە شێرپەنجەی مەمک هەیە هەروەها ئەو ئافرەتانەی هەلگری بۆهیلی دیاریکراون وەک BRCA١.





٢ - هۆکاری بایۆلۆجی: ئەو ئافرەتانەی کە شیر نادەن بە کۆرپەکانیان وە ئەو ئافرەتانەی یەکەم دوو گیانیان دوای تەمەنی (٣٠) سالی یە یان تەمەنی بێ ئومێدی درەنگ ترە یان سووری مانگانەی زووتر دەست پێ دەکات (پێش تەمەنی ١٢ سالی) ئەوا مەترسی تووش بوون بە شێرپەنجەی مەمک زۆرە.

٣ - دەوروبەر Environmental: ئەو ئافرەتانەی کە دەرمانی هۆرمۆن وەردەگرن واتە Hormone replacement therapy هەروەها ئەو ئافرەتانەی شێرپەنجەی منداڵدانیان هەیە ئەگەری تووش بوونیان زۆرە هەروەها مەی خواردنەوە ئەگەری تووش بوون زیاد دەکات.

*نیشانەکانی:

نیشانەکانی بە گوێرەی قۆناغی شێرپەنجەکەیە و ئایا بۆ دوور بڵاوەی کردووە یان نەکردووە دەگۆرێ، وە گرنگترین نیشانەکانی ئەمانەن:

١. بوونی گرێ لە مەمک: زۆربەی کات بێ ئێشەو نزیکەی ٧٠٪ بەم شیوەیە دەبێت، وە هەرگرێ یەک لە مەمک بوو مانای ئەوە نی یە کە شێرپەنجەیە بەلکو گرێ ی شێرپەنجەیە ئەم نیشانانە دروست دەکات:

ا. گرنی گرنی بوونی مەمک.

ب. ئەو گرێیانەی کە دەبنە هۆی بەناوداچون یان گورج بوونی گۆی مەمک (Retracted nipple).

ت. ئەگەر گۆی مەمک خوێنی لێوە بێت (Blood discharge).

پ. گۆران لە قەبارەی مەمک.

ج. ئەگەر شێرپەنجەکە بلاو بۆوە ئەوا دەبێتە هۆی گەورەبوونی گرێ لیمفەکانی ژێر باڵ (axillary's Node) کە قەبارەکەیان لە ١ سم گەورەتر دەبێت، وە ئەگەر زیاتر بڵاو بۆوە ئەوا گرێ لیمفەکانی مل گەورە دەبن.

٢. نیشانەی تر وەک:

ا. ژانی مەمک.

ب. دەردراو لە گۆی مەمک.

ت. گورج بوون یان گەورەبوونی مەمک یان خورانی گۆی مەمک.

پ. بوونی گرێ لە بن هەنگل یان ئەستوربوون و هەڵئاوسانی دەست.

ج. سووربوونەوە یان رەق بون یان گەورەبوون یان پووچانەوەی مەمک.

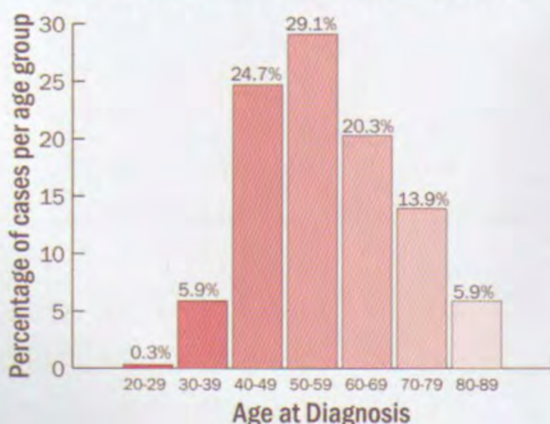
٣ - کاتێ شێرپەنجەکە بڵاوەی لێ دەکات بۆ شوێنی دوور: ئەوکات نەخۆشەکە تووشی نیشانە گشتیەکانی بوونی شێرپەنجە وەک نەبوونی ئارەزووی خۆراک و داهێزران و بێ تاقەتی و لاوازبوون لەوانەیە نەخۆشەکە تووشی ژانی ئیسقان و ژانەسەرو سک ئیشان و سنگ ئیشان و پەرپووتی بێت.

• دیاری کردن:

لەبەرئەوەی شێرپەنجەی مەمک یەکێکە لە بڵاوترین جۆرەکانی شێرپەنجە لە جیهان دا. بەردەوام لە زیادبون دایە. شێرپەنجەی مەمک بەتەواوی بەندە بە هۆرمۆن، بۆیە پێویست دەکات زوو بدۆزرێتەوە چونکە ئەگەر توانرا زوو دەست نیشان بکرێت. ئەوکات چارەسەرکردنی ئاسان دەبێت. شێرپەنجەکە بنبڕ دەکرێت و نەخۆشەکە بەتەواوی چاک دەبێتەوە، رێگاکانی دەست نیشان کردنی شێرپەنجەی مەمک دەکرێت بە:

ا. پشکنینی مەمک لەلایەن ئافرەتەکەوە: (Brest Self examination)

هەموو کچێک گەیشت بەتەمەنی باڵق بوون و سووری بێ نوێژی مانگانەی بینی پێویست دەکات بەشێوەیەکی زانستی فێربکرێت کە چۆن مانگانە مەمکی خۆی بپشکنێ، وەئەگەر دایکەکە نەیدەزانی ئەوا پێویست دەکات خۆیی و کچەکەی سەردانی پزیشکی تایبەتمەندی ئافرەتان بکات و داوای لێبکەن کە فێری چۆنیەتی پشکنینی مانگانەی مەمکیان بکات . باشترین کات بۆ پیادەکردنی ئەو پشکنینە بریتی یە لە پێنجەم رۆژ(یەک هەفتە) دوای دەست پێ کردنی سووری بێ نوێژی مانگانە (Minstural cycle) چونکە مەمک لەم کاتەدا ئەستوور نەبوە و بەژان نی یە، هەرچی ئەو ئافرەتانەن کە گەیشتوون بە



تەمەنی بێ ئومێدی (سووڕی مانگانەیان نەماوە) ئەوا لەمانگ ڕۆژێک دیاری بکەن و هەموو مانگێک هەر لەو ڕۆژە مەمکی خۆی بپشکنێ .

• چۆن ئافرەت مەمکی خۆی دەپشکنێ؟ Brest self examination

١ - تەماشاکردن (Inspection): بەرامبەر ئاوێنە رابوەستەو:

ا — دەستت پێت دا شۆڕ ببێتەوە.

ب- هەردوو دەستت ببە سەر سەرت.

ج- خۆ کەمێک شۆڕبکەرەوە و هەردوو دەست بخەرە سەر کەمەرت لەهەریەک لەو بارانەی سەرەوە، سەیری هەردوو مەمک بکەو ئەمانەی لێ تێبینی بکە:

١- قەبارەی مەمک: هیچ کەسێک لەخۆتان زیاتر شارەزای مەمکتان نی یە، هەرگۆرانێکت بینی خۆت نیشانی پزیشک بدە، وە ئەگەر مەمکێک لەوی تر گەورەتر بوو ئەوا ئاسایی یە.

٢- شێوەی مەمک و ئاراستەی گۆی مەمک: دەبێت شێوەی هەردوو مەمک وەک یەک بێت (چ خڕ یان پەندۆلی) و گۆی مەمکت ئاراستەی کەمێک بۆ دەرەوە بێت .

٣- ڕەنگ و ئەستووری و هەڵئاوسان و شین و مۆر بوونەوەی: بزانە مەمکت سۆر بووەتەوە یان نە بووەتەوە، وەئەگەر جێگایەک لە یەک لە مەمکەکانت شین و مۆر بووەو هەڵئاوسابوو ئەوا یەکسەر دەنگ بکەو خۆ کڕ مەکە چونکە لەوانەیە بەهۆی گرێ ی شێرپەنجەوە بووبێت (تکایە لە شەرم کردن بەدووربن لەم بارانە دا).

٤- ڕووی مەمک: تەماشای پێستی مەمکت بکەو ئەگەر گرنی گرنی بوون و بەناوداچوونی هەبوو دیاری بکەو دەنگ بکە.

٥ - سەییری گۆی مەمکت بکە: شێوەو قەبارەو ئاراستەو سۆربوونەوەی دیاری بکەو بزانە بەناوداچوونی هەیە و دەردراوی لێ دێتە دەرێ؟

٢- دەست لێدان (Palpation):

١ - لەسەرخۆ لەسەر جێگا ڕاکشێ و دەستێکت بخەرە ژێر سەرت بەهەرسێ سەری پەنجەی (مامە لینچک و دۆرە درێژە و شادە نوێژ) بەسەری نەرمەی پەنجەکان کە بەیەکەوە نووسابن بە نەرمی و بەپانی دەست بە مەمکت دا بێنەو لەسەرخۆ دابگرە بەئاراستەی میللی کاتژمێر دەستت بگێرە بەڵام ئاگاداربە هەموو بەشەکانی مەمکت بپشکنی.

٢ - ئەوکات ڕاست بەوەو دەستێکت بخەرە ژێر سەرت بەهەمان شێوە مەمکت بپشکنەو بگەرێ بەدوای گرێ یان ئەستوور بوون.

٣ - بەهەردوو ئەنگوستی (ئەسپێ کوژە و شادە نوێژە) بەئەسپایی گۆی مەمکت ڕاگوشەو تێبینی بکە بزانە هیچ دەردراوو کێمی لێدێتە دەرێ و بزانە ڕەنگەکەی چۆنە.

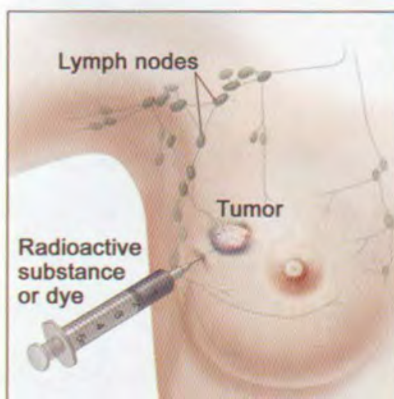
٤ - بەهەمان شێوەی باس کرا، مەمکی لایەکەی تریش بپشکنە.

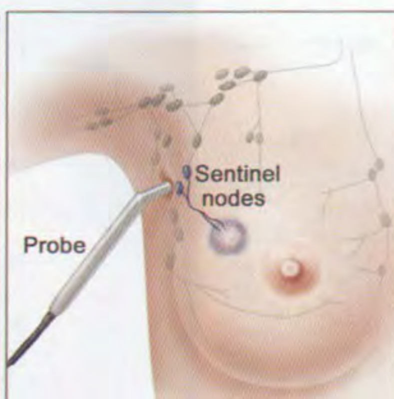
II – پشکنینی مەمک لە لایەن پزیشک: (Physician Breast examination)

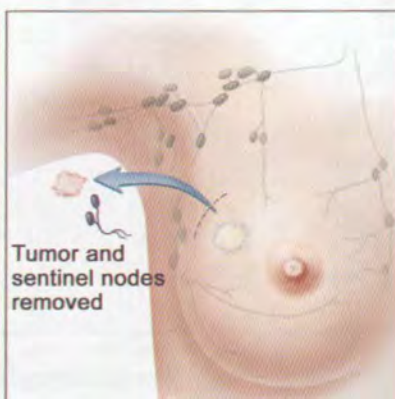
ئافرەت کە تەمەنی گەیشت بە بیست سال ئەوا پێویست دەکات سالانە سەردانی پزیشکە ئافرەت بکات و مەمکی سالانە لەلایەن پزیشکی تایبەتمەندی بپشکنرێت .

III – تیشکی مەمک (Mammography):

تیشکی مەمک سەرەتا دەبێت لە تەمەنی سی و پێنج سالی ئافرەت فێربکرێت کە سەردانی پزیشک بکات و تیشکەکەی بۆ وەربگرێت و دواتر هەردوو ساڵ جارێک تیشک وەربگرێت، هەرچی ئەوانەن کە ئامادەباشیان تێدایە (High risk) بۆ تووش بوون بە شێرپەنجەی مەمک ئەوا پێویست دەکات تیشکی مەمک لە تەمەنی سی سالی وەربگرن.







• ئایا هەموو گرێیەک لە مەمک شێرپەنجەیە؟
نەخێر، ئەگەر گرێ یەک لە مەمکی ئافرەتێک بینرا ئەوا یەکسەر بریار نادرێت کە شێرپەنجەیە بەڵکو چەند هەنگاوێک هەیە کە پێویستە پیادە بکرێت بۆ زانین، ئایا گرێ ی شێرپەنجەیە یان گرێ ی شێرپەنجە نی یە:

ا-گوومان بردن:

لەکاتی لێنۆرین لە نۆرینگەی تایبەتی پزیشک، پزیشکەکە گوومانی بۆ درووست دەبێت، پێویست دەکات هەرکاتێک ئافرەتێک بینرا گرێ ی لە مەمک هەبوو ئەوا یەکسەر بۆ پزیشکی نەشتەرگەری مەمک بنێرێت تاوەکو پارچە لە گرێ یەکە وەربگیرێت (Excision biopsy).

سیفاتی ئەو گرێ یەی کە گومانی لێدەکرێت شێرپەنجە بێت:

١- بێ ژان و ئازارە (Pain less).

٢- رەقە و توندە (Firmness).

٣- لیمفە گرێ یەکانی هەردوو لا بن هەنگل ئەستوور دەبن

٤ -لە تیشکی مەمک (Mammography) نیشانەی شێرپەنجەی لێدیاردەکەوێت (Minute calcification).

ب-نەخۆشەکە:

ئەمانە زۆرتر تووشی شێرپەنجەی مەمک دەبن:

١- ئەو ئافرەتانەی کە زوو توشی بینینی سوری مانگانە بوون (لە تەمەنی ١٢ سالی بەرەو خوارتر).

٢- درەنگ کەوتنە تەمەنی نائومێدی (دوای تەمەنی ٥٠ سالی).

٣- زۆر بەکارهێنانی ژەمی زۆری هۆرمۆنی ئیسترۆجین.

٤- درەنگ دووگیان بون (دوای تەمەنی ٣٠ سالی).

٥- هۆکاری بۆماوەیی: لەخانەوادەکەی (دایک، خوشک، کچ) تووشی شێرپەنجەی مەمک بووبێت.

٦-مەمکەکەی تری پێشتر تووشی شێرپەنجەی مەمک بووبێت.

٧- ئەو ئافرەتانەی لە تەمەنی زوو حەبی مەنع بەکاردێنن.

٨- ئەو ئافرەتانەی قەلەون یان حەبی قەلەوی بەکاردێنن یان جگەرە دەکێشن یان مەشروب (کحول) دەخۆنەوە.

٩- شێرپەنجەی مەمک بەدەگمەن روودەدات بەر لە تەمەنی (٢٠) سالی لەگەڵ بەتەمەنداچوون روو لە زیاد بوون دەکات.

*چارەسەرکردنی:

ا- گرێ یەک بە شێرپەنجە نەدەچوو پزیشک گومانی شێرپەنجەی پێنابات؟

١ - ئەگەر گرێ یەکەی خۆی وەک شێرپەنجە نیشان نەدەدا، ئەوکات پزیشک دەیخاتە ژێر چاودێری بۆماوەی (٢ - ٣ مانگ) و تیشکی مەمکی (Mammogram) بۆ دووبارە دەکاتەوە، گرێ یەکە لە گەنجان بێت و لەگەڵ سووری مانگانەگۆرانی بەسەر دادێت و گرێ یەکە ناوە ناوە بە ئازار دەبێت، بەڵام ئەگەر گریمانی شێرپەنجەی زۆر بوو ئەوا دەبێت بۆ لای نۆژدار بنێرێت بۆ وەرگرتنی پارچە لە گرێ یەکەو چاندنی لە تاقیگەو تەماشاکردنی.

٢ - نەشتەرگەری: ئەگەر پارچەیەک لە گرێ یەکە وەرگیراو دەرکەوت نەخۆشەکە شێرپەنجەی یە ئەوا دەبێت نەشتەرگەری بۆ بکرێت و دوو رێگای هەیە:

١. لابردنی مەمک بە تەواوی لەگەڵ ماسولکەو لیمفە گرێ یەکانی بن هەنگل لە هەمان لا. (Modified radical mastectomy with axillary dissection)

٢. لابردنی گرێ ی مەمکەکە لەگەڵ لیمفە گرێ یەکانی بن هەنگل و دوای نەشتەرگەری چارەسەری تیشک وەردەگرێ.
(Lumpectomy with axillary dissection and post operative adjuvant irradiation).



ب - چارەسەرکردنی گرێ ی شێرپەنجەیی:

دوای ئەوەی دیاریکرا کە گرێ یەکە سندان داریە و ترسناکە ئەوکات دەبێت بزانیت لە چ قۆناغێک دایـە وە هەر گرێ یەک تا پارچەیەکی لێ وەرنەگیرێت نازانرێت: ئایا سندان داریە (Malignont) یان گرێ ی شێرپەنجەی ئاسایی یە (Benign)، کە سەلمێنرا سندان داریە ئەو پشکنینانەی بۆ دەکرێت:

١ -تیشکی مەمکی هـــەردوو مەمکەکانی بـۆ دەکرێت (Bilateral mammography) بۆ زانینی ئایا بۆ مەمکەکەی تر بڵاوەی کردوە یان نەیکردوە.

٢ - تیشکی سینی سییەکان (Chest radiography) لە پێشەوەو تەنیشت وەردەگیرێت، بزانین قۆناغی شێرپەنجەکە لە کوێ دایە و ئایا ئەستوربونی گرێ لیمفەکانی ناو سینگ هەیە یان نی یە.

٣- پشکنینی چالاکی جگەر (Liver function test) بۆ دەکرێت تا بزانین شێرپەنجەکە بۆ ئەو جێگایانە بڵاوەی کردووە یان نەکردووە وە ئەگەر گومانی بڵاوکردنەوەی شێرپەنجەکە بۆ جگەر دەکرا ئەوا ئەو کات تیشکی (CT SCAN) بۆ سک وەردەگیرێت.

٤ - تیشکی ئێسقانەکان (Bone scan) بۆ زانینی ئایا شێرپەنجەکە بۆ ئیسقانەکان بڵاوەی کردووە یان نەکردووە.

٥ - ئەگەر پشکنینی چالاکی جگەر نیشانی دا جگەر خراپ کاردەکات یان بە پشکنینی دەست دەرکەوت نەخۆش جگەری ئەستور بووە ئەوا ئەو کات نەخۆشەکە پێویستی بە (CT scan) ی سک دەبێت.



٦- هەموو ئەو پارچانەی بۆ تاقیکردنەوەی تاقیگەیی وەرگیراون دەبێت بزانرێت کە ئایا: (Estrogen and progesterone receptor) یان پۆزەتیفە یان نیگەتیفە چونکە دەور دەبینێت لە پێدانی چارەسەر بە نەخۆشەکە.

٧ - ئەگەر نەخۆشەکە تووشی شەلەل بوون بوو ئەو کات (CT scan) ی سەرو مێشک بۆی بکە تا بزانین ئایا بۆ مێشک بڵاوەی کردووە یان نەکردووە.

*قۆناغەکانی شێرپەنجەی مەمک:

زۆر گرنگە بۆ پێدانی چارەسەرو شێرپەنجەی مەمک بە گوێرەی پۆلینی نێو دەوڵەتی (TNM staging) بەم جۆرەیە:

قۆناغ	ڕوون کردنەوە
T1	گرێ یەکە قەبارەکەی کەمترە لە 2 سم
T2	گرێ یەکە قەبارەی لە نێوان (2-5سم)
T3	گرێ یەکە قەبارەی زیاترە لە (5سم)
T4	گرێ یەکە هەموو سینگ و پێستی داگیر کردووە
N0	نە چووەتە لیمفە گرێ کان
N1	لیمفە گرێ یەکانی بن هەنگل دەجوولێت
N2	لیمفە گرێ یەکانی بن هەنگل بە پێشەوە نووساون و چەسپاون
N3	گەیشتووە بە لیمفە گرێ یەکانی مل
M0	بۆ دوور بڵاوەی نەکردووە
M1	بۆ دوور بڵاوەی کردووە

*چارەسەرکردنی گرێ ی شێرپەنجەی مەمکی سندان دار (Malignant Breast caner)

شێرپەنجەی مەمک بە تـەواوی بە هۆرمۆنەوە بەندە، زوو دەستنیشان کردنی دەبێتە هۆی زوو چارەسەرکردن و لە ئەنجام دا بنبڕ کردنی بەڵام هەرچەند درەنگ دیاری بکرێت ئەنجامەکەی خراپ دەبێت، چارەسەرکردنی بەلابردنی نەشتەرگەری دەبێت



دوای نەشتەرگەری بەگوێرەی ئەگەری مەترسی سەرهەڵدانەوەی شێرپەنجەکە دەکرێت بە سێ جۆرەوە:

أ- کەم مەترسی دار (Minimal risk): شێرپەنجەکە بڵاوەی نەکردووە و نە چووە بۆ لیمفە گرێ یەکانی بن هەنگل، دوای نەشتەرگەری پێویستی بە چارەسەری کیمیاوی (adjuvant chemotherapy) نی یە.

ب- نیمچە مەترسی دار (Moderate risk): شێرپەنجەکە بۆ دوور بڵاوەی نەکردووە بەڵام یەک بۆ سێ لە لیمفە گرێ یەکانی گرتۆتەوە، گرێ یەکە بەنەشتەرگەری لابردرا بەڵام ئەگەری بڵاوبوونەوەی مابوو ئەو کات نەخۆشەکە پێویستی بە چارەسەری کیمیاوی دەبێت (adjuvant chemotherapy).

ت- مەترسی دار (High risk):

شێرپەنجەکە بۆ دوور بڵاوەی لێکردووە لە لیمفە گرێ یەکان دوورتر یان زیاتر لە چوار لیمفە گرێ ی گرتۆتەوە، نەخۆش پێویستی بە چارەسەری کیمیاوی قرکەر (therapeutic chemotherapy) یان لەگەڵ چارەسەر بە هۆرمۆن دەبێت.

*ئامۆژگاری:

١- کەم کردنەوەی خواردنی چەور.

٢- خۆپاراستن لە قەڵەوی و دوورکەوتنەوە لە جگەرە کێشان بۆ ئەوانەی جگەرە دەکێشن.

٣- زۆر خواردنی خۆراکی ریشاڵی.

٤- زۆر خواردنی سەوزە و میوە.

٥- مانگانە ئافرەت پشکنینی مەمکی بۆ خۆی بکات.

٦- وەرزش کردن.

٧- کەم بەکارهێنانی حەبی مەنع.

٨- هەر گۆرانکاریەکت لە مەمکت دیت سەردانی پزیشک بکە.

سەرچاوەکان:

١ - Harrison's principle and practice of medicine، ٢٠٠٨

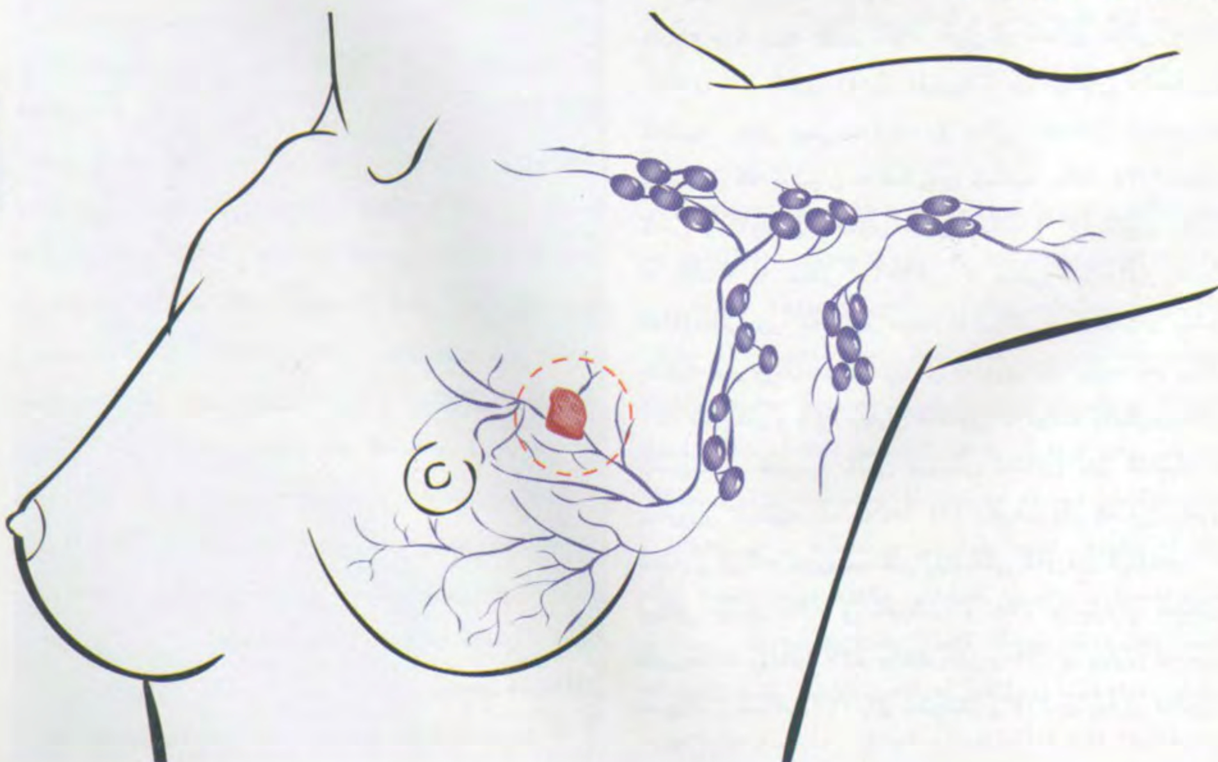
٢ - Current Clinical Medicine،٢٠٠٩

٣ - Maternal – Newborn Nursing care، ٦th edition.

٤ - Medicine، ٢٠٠٣.

٥ - Primary care Medicine، ١٩٩٣.

٦ - Oxford Textbook of Medicine،٢٠٠٨.



پێناسە و پێوانەکانی قەڵەوی



د. یوسف بەهائەدین خەتەیی
پسپۆڕی نەخۆشییەکانی هەناو و کوێرە ڕژێنەکان
ماستەر لە نەخۆشییەکانی هەناو
دکتۆرا لە نەخۆشییەکانی کوێرە ڕژێنەکان

قەڵەوی بریتییە لە زیادبوونی شانە چەورییەکان لە لەشدا. زەحمەتە بە پشکنینی ئاسایی ڕێژەی چەورە شانەکانی لەش دیاری بکرێت. چەندییەتی قەڵەوی، دیاری دەکرێت بە: پێوانی (فاکتەری بارستە لەش)، پەیوەندییەکی بەهێز هەیە لە نێوان فاکتەری بارستە لەش و زۆری چەورییە شانەکانی لەش. دیارە کە فاکتەری بارستە لەش، بریتییە لە: بەرەنجامی دابەش کردنی کێشی لەش بە کگم بەسەر دوو جای درێژی بە مەتر.

(ف.ب.ل = فاکتەری بارستە لەش) لە باری ئاساییدا دەبێ لە (١٨،٥ – ٢٤،٥) کگم / م٢ بێت. قەڵەوی پۆلین دەکرێت بۆ ئەم بەشانەی خوارەوە:

١ - ف. ب. ل. لە (٣٠ – ٣٤،٩) بێت.
٢ - ف. ب. ل. لە (٣٥ – ٣٥،٩) بێت.
٣ - ف. ب. ل. لە ٤٠ یان زیاتربێت، پێ ی دەووترێت فرە قەڵەوی.

دیارە کە ف. ب. ل. لەنێوان(٢٥ – ٣٠) بە زیادە کێش دادەنرێت و ناگاتە ئاستی قەڵەوی، بێجگە لە فاکتەری بارستە لەش، هۆکاری دیکەش هەن کە قەڵەوی بکەنە مەترسیدار، بۆ نموونە: قەڵەوی بەشی سەرەوەی لەش (زۆر چەوری لە دەوری ناو قەد و کە لەکەکانی لەش) مەترسیدارترە لە قەڵەوی خوارەوەی لەش (زۆر چەوری لە ڕان و سمتەکان). پێوەرێکی دیکەی قەڵەوی زگ چیوەیە، ئەو کەسانەی قەدە چێوەیان زۆرە (١٠٢ سم یان زیاتر بۆ پیاوان و ٨٨ سم یان زیاتر بۆ ئافرەتان) زیاتر مەترسی تووش بوون بە نەخۆشی شەکرە و دڵ و مێشکە ڕووداویان لێدەکرێت بە بەراورد کردن بەو کەسانەی هەمان قەڵەوییان هەیە بەڵام قەدە چێوەیان کەمترە! کەواتە چەوری هەناو و زگ مەترسیدارترە لە چەورە زیادەی شوێنەکانی دیکەی لەشی مرۆڤ، لە وڵاتە یەکگرتووەکانی ئەمەریکا (٦٥٪)



دانیشتووان زیادە کێشن و (٣٠٪) ی قەڵەوییان هەیە. هەروەها ئافرەتەکان زیاتر قەڵەوییان هەیە، وە ئەو کەسانەی بە بنچینە خەڵکی شوێنی دیکەن زیاتر قەڵەون، وەک: ئەوانەی پێست سپی ئەمریکین، هەژارەکان زیاتر تووشی قەڵەوی دەبن وەک لەوانەی دەوڵەمەندن.

قەڵەوی تا چ ڕادەیەک باوە

قەڵەوی نەخۆشییەکی باوە لە هەموو جیهاندا، وە ڕێژەکەی بەردەوام لە زیاد بوون دایە، بەپێ ی ئاماری ساڵی (٢٠٠٥ز) نزیکەی ١،٧ بلیۆن (هەزار ملیۆن) کەس کێشیان لە سەرووی ئاساییە. پێش بینی دەکرێت بۆ ساڵی (٢٠١٥ز) ژمارەی ئەو کەسانەی کە کێشیان لە سەرووی ئاساییە بگاتە (٢،٣ بلیۆن) کەس و ئەوانەی قەڵەوی تەواون بگاتە (٧٠٠) ملیۆن کەس، لە کەنەدا لە ساڵی (١٩٨٦ز) تا ساڵی (٢٠٠٦ز) ژمارەی قەڵەوەکان بووە بە چوار هێند. لە وڵاتی یوگسلافیای پێشوو یەکێکە لەو وڵاتانەی کە ڕێژەی قەڵەوی تێدا زۆرە، لەو وڵاتە ٤٢٪ ئافرەتان و ٣٦٪ پیاوان قەڵەون. لە وڵاتە یەکگرتووەکانی ئەمریکا لە هەرسێ کەس دوویان قەڵەون یان کێشیان لە سەرووی ئاساییە. لە کەنەدا ٢٤٪ دانیشتووان قەڵەون. دیارە قەڵەوی وڵاتە ئەوروپییەکان ڕێژەیەکی گەورەی گرتۆتەوە، لە وڵاتی یۆنان ٣٨٪ ی ئافرەتان و ٢٨٪ ی پیاوان قەڵەون، هەروەها لە ڕۆمانیا ٢٧٪ ی ئافرەتان و ٢٤٪ ی پیاوان قەڵەون، لە وڵاتی ئینگلتەرا ٢٢٪ ی ئافرەتان و ١٧٪ ی پیاوان قەڵەون،



ژمارەی قەڵەوەكان لە ئەمریكا (هەموو ئاستەكانی قەڵەوی) زیاترە لە ٩٧ ملیۆن كەس، هەنگاریا یەكێكە لەو وڵاتانەی كە ڕێژەی قەڵەوی تێدا زۆر نییە!! لەگەڵ ئەوەشدا ١٠٪ ی دانیشتووان قەڵەون. بێگومان وڵاتە عەرەبیەكان و وڵاتانی ئاسیاش قەڵەوییان تێدا زۆرە، ئەوەتا لە شانشینی عەرەبی سعودی ٢٤٪ ی ئافرەتان قەڵەون و ١٤٪ ی پیاوانیش قەڵەون، لە كۆمەڵگای كوردەواریدا ژمارەی قەڵەوی لە هەردوو ڕەگەز زۆرە بەڵام ئاماری تەواو لەبەر دەست نییە، ئەوەی ئاشكرایە لە كۆمەڵگای ئێمەشدا قەڵەوی ڕوو ی لە زیاد بوونێكی زۆردایە و دەبێت هۆشیاری تەندروستی خۆمان زیاد بكەین لەو بارەیەوە، هەوڵی بەرەنگار بوونەوەی ئەم پەتایە جیهانییە بدەین بە هەموو توانا و پێداویستییەكانەوە لە پێناوی خۆپاراستن و پێشگیری كردن لەو نەخۆشییانەی قەڵەوی هەڵی گرتوون.

هۆكارە ژینگەییەكانی قەڵەوی

دیـارە هۆكارە ژینگەییەكان بە هەماهەنگی لەگەڵ هۆكارە بۆماوەییەكان دەبنە هۆی دروست بوونی قەڵەوی، بایەخدارترین هۆكارە ژینگەییەكان، ئەمانەن:

١ - خواردن.
٢ - لەشە جووڵە و وەرزش.
٣ - هۆكارە دەروونییەكان.
٤ - هۆكارە كۆمەڵایەتی و كەلتوورییەكان.
٥ - هۆكارە دەرمانییەكان.

١ - خواردن:

دیارە قەڵەوی بەهۆی خواردنی زۆر پەیدا دەبێت، چونكە ووزەی زیادە لە لەشدا دادەكرێت، بە شێوەی چەوری دەمێنێتەوە لەو ساڵانەی دواییدا ژەمی خواردن گەورەتر بووە. خواردنی پڕ ووزەی وەك چەوری و شەكرەمەنی زیاتر دەخورێت لە جاران، هەروەها هەرزانی خواردن و زۆر بوونی خواردنگە سەرپێیەكان كە خواردنی چەور و بەرۆن بە هەرزان دابین دەكەن، خەڵك ئێستا زیاتر خواردنی دەرەوە دەخوات لە چێشتخانە و خواردنگەكان نەك لە ماڵەوە، دیارە خواردنی چێشتخانە و پڕ چەوری و شیرنەمەنییە و زیاتر لە خواردنی ماڵەوە ووزە بەخشە بەڵام كەمتر تەندروستە چونكە كەمتر پشت بە سەوزە و میوە و ریشاڵ دەبەستێت و ڕێژەی بەرهەمی ئاژەڵی تێدا زیاترە كە زیاتر دەبێتە هۆی قەڵەو بوون. ئەم زۆر خواردن و پڕ چەورییە لەگەڵ كەم بوونی لەشە جووڵە و كاری ماسولكەیی دەبێتە هۆی نا هاوسەنگییەك كە بەلای ئەوەدا دەشكێتەوە ئەو كەسە قەڵەو ببێت.

٢- هۆكارە دەروونییەكان:

دیارە نەخۆشییە دەروونیەكان هەندێك جار دەبنە هۆی كەم جوولەیی و زۆر خواردن، وەكو: نەخۆشی خەمۆكی، هەروەها هەندێك نەخۆشی تێكچوونی ڕەفتار هەن دەبنە هۆی ئەوەی كە نەخۆشەكە هەر خواردن لەسەر خواردن دەخوات و قەڵەو دەبێت.

٣ - هۆكارە دەرمانییەكان:

زۆر دەرمانی وا هەن چ بەشێوەی دەرزی و چ بە شێوەی دەنكۆڵە، دەبنە هۆی ئـەوەی ئەو كەسە قەڵەو ببێت، بۆ نموونە: سیترۆیدەكان وەكو دیكسۆن و پردنیزلۆن دەبنە هۆی قەڵەوی، دیارە بەكارهێنانیان زۆرە، چ بۆ هەستیاری، هەوكردنی جومگەكان، چاندنی ئەندامەكانی لـەش وەكـو گورچیلە، نەخۆشییەكانی كۆئەندامی هەرس و دەمار و .....هتد. هەروەها دەرزی ئەنسۆلین كە بۆ نەخۆشی شەكرە بەكاردێت و زۆر لەو نەخۆشانە تووشی قەڵەوی و زیادبوونی كێشی لەش دەبن.



• قەڵەوی و تەکنەلۆژیا:

بۆ هەمووان ئاشکرایە کە زۆربـەی هاتووچۆی مرۆڤ ئێستا بەهۆی ئۆتۆمۆبیل، واتا زۆر کەم بەپێ دەروات و بەمەش لەشە جوولەی کەم دەبێتەوە و ووزەی وەرگیراو دادەکرێت. هەروەها بوونی تەلەفزیۆن و سەتەلایت وا دەکات مرۆڤ زۆر بە دیارییەوە دابنیشێت و لەشە جوولەی کەم ببێتەوە، تەنانەت گۆڕینی کەناڵەکان بە دانیشتنەوە لە شوێنی خۆت دەیکەیت و هەڵناسیتە سەر پێ، ئێستا مرۆڤ زۆر لە کاتی خۆی بەسەر دەبات بە دیار هۆکار و ئامێرەکانی ڕاگەیاندنەوە لە جیاتی ڕۆیشتن و چوونەدەر و وەرزش کردن و یاری، تەنانەت یاری کردنیش بووەتە دانیشتن و بە دیار ئەتاری و کۆمپیوتەرەوە ئەنجام دەدرێـت، خەریک بـوون بە کۆمپیوتەر و ئەنتەرنیت هەر بە دانیشتنەوە دەکرێت و مرۆڤ چەندەها کاتژمێر لەسەر یەک بەو شێوەیە بەسەر دەبات. ئەمە هەموو کەم کردنەوەیە لەکاتی هاتووچوو کاری دەست و گەمەی ماسولکەیی، هەروەها کاری پیشەسازی و کشتوکاڵ و بازرگانیش لە جێوە ئەنجام دەدرێت بە هۆی پەیدابوونی ئامێر و دەزگای خۆ جوولێنەر و تۆماتیک کە وادەکات مرۆڤ پاڵ بکەوێت بازرگانیش خەریکە بکەوێتە ژووری خەوتن و ئۆفیس و ماڵەکان و هیچ ئەرکێکی ماسولکەیی پێویست نابێت. دیارە پەیدابوونی مۆبایلیش وا دەکات لە شوێنی خۆتەوە هەموو هەواڵ و کارەکان بزانیت و بەبێ چوونە دەر کارەکانت ئەنجام بدەیت بەفرگرە و ساردکەرەوەکانیش، هەروەها جۆرەها فڕنی کارەبایی و ئامێری کوڵاندن وا دەکەن کاری ماڵەوەش بە بێ هیچ هەولێکی ماسولکەیی ئەنجام بدرێت، بەکورتی دەتوانین بڵێین کە تەکنەلۆژیا لە هەردوو سەرەوە وا دەکات مرۆڤ قەڵەو بێت، چ لە ڕووی زۆر بوونی خواردنی ئاسان و ووزە بەخش، چ لە ڕووی کەم کردنەوەی لەشە جوولە و کەم کردنی کاتی ڕۆیشتن و ئەرکە ماسولکەییەکان بۆ ئەنجامدانی کاری گەورە و بچووک، تەکنەلۆژیا قەڵەوی لەگەڵ خۆیدا هێنا.



گریێ لابردن یان مەمک لابردن



د. جەمال غەفوور
پسپۆری نەشتەرگەری مەمک
مامۆستای بۆردی کوردی

ئەوەی شایانی باسە: شێرپەنجەی مەمک یەکێکە لە زیاترین شێرپەنجە، کەتووشی ئافرەتان دەبێت، بەتایبەتی پاش تەمەنی پەنجا ساڵی، لەوەی ئەوەی سەرنجی ڕاکێشاوین لە هەرێمی کوردستان تووشی ئافرەتان دەبێت لە تەمەنێکی گەنجیدا. ئەم نەخۆشییە لە زیاد بووندایە لە وولاتی ئێمە، هەر وەک لە هەموو وولاتانیتری جیهاندا، بۆ نموونە: ئەم نەخۆشییە پێش دە ساڵ لە مەوبەر تووشی ئافرەتێک ئەبوو لە کۆی دوانزدە ئافرەت بەڵام ئێستا تووشی ئافرەتێک ئەبێت لە کۆی نۆ ئافرەت. هۆی زیاد بوونی شێرپەنجەی مەمک نەزانراوە تا ئێستا، ئیتر ئایا بەهۆی ئەوەیە ئافرەتان زیاتر لە جاران خۆیان دەپشکنن و سەردانی پزیشک دەکەن یان بەهۆی هۆکاری تایبەتیتر هەیە، کە تا ئێستا نەزانراوە. ئەوەی دڵخۆشکەرە، ئەوەیە: گیان لە دەستدان بەهۆی ئەم نەخۆشییە ئەتوانین بڵێین (٣٠٪) کەمی کردۆتەوە، ئەمەش بەهۆی:

١ - زووتر ئافرەتان دێن بەرەو پیری نەخۆشییەکەوە، واتە: نەخۆشییەکە لە قۆناغێکی سەرەتاییدا دیار دەکرێت بە تایبەتی لە وولاتانی ئەوروپا و ئەمریکا. کە ئافرەتان دێن بۆ گرتنی تیشکی مەمک (مامۆگرام) هەموو دوو ساڵ جارێک لە تەمەنی (٤٨ - ٧٠ساڵیدا) بەبێ ئەوەی هیچ گیروگرفتێکی مەمکیان هەبێت. بەهۆی ئەمەوە زۆر جار شێرپەنجەکە دەدۆزرێتەوە کەهێشتا نەگەیشتۆتە قەبارەی نیو سانتیمەتر، واتە: لە قۆناغێکی زۆر سەرەتاییدا.

٢ - پێشکەوتن لە جۆرەکانی نەشتەرگەری مەمک.

٣ - پەیدا بوونی گەلێک لە دەرمانی کیماویی زۆر باش لە (٤- ٥ساڵی) ڕابردوودا.

ئەوەی زانراوە و هەمانە لێکۆڵینەوەی زانستی لەسەر کراوە: کەوا شێرپەنجەی مەمک لە هەموو کاتێکدا بڕینەوەی مەمک پێویست نییە، وەکو زۆر بە داخەوە ئافرەتانی ئێمە تێیگەیشتوون. ئەگەر شێرپەنجەکە ئەوەندە گەورە نەبێت (لە سێ سانتیمەتر) کەمتر بێت و زۆر نزیک گۆی مەمک نەبێت، ئەم جۆرە زۆر بە تەواویی ئەتوانرێت چارەسەر بکرێت، ئەویش: بە لابردنی گرێیەکە نەک لابردنی هەموو مەمکەکە. وە وەکو باش زانراوە، وە بەداخەوە زۆر لەم نەخۆشانە چارەسەری کیمیاوی و چارەسەری ناووکیان پێویستە، جا چ گرێیەکە بە تەنها لابەری یان هەموو مەمک لابەری، واتە: بڕینەوەی مەمک شوێنی چارەسەری کیمیاوی ناگرێتەوە. مەمک لابردن ئەبێ بەهۆی کارەساتێکی زۆر گەورەی دەروونی بۆ نەخۆشەکە و بەخۆشی نەخۆشەکە باری دەروونی ناتەواوە و ترساوە. لەبەر ئەوە زۆر پێویستە ئەم جۆرە نەشتەرگەرییە نابێت بە هیچ جۆرێک بەچاوێکی ئاسانی سەیر بکرێت و بە سادە لە قەڵەم بدرێت. هەرچی جۆری نەشتەرگەری لیمفە گرێیەکانی بن باخەڵە یەکێکە لە گرنگترین بەشی نەشتەرگەری شێرپەنجەی مەمک، وەپێویستە گرنگی تایبەتی بدرێتێ.



شێرپەنجەی کۆلیسترۆلی

CHOLESTEATOMA



لە هەندێک لە منداڵان لە تەمەنی شیرەخۆریدا بەهەر هۆیەک بێت جۆگەی ئۆستاتیکی کە بریتی یە لەو جۆگەیەی کە هاوسەنگی نێوان گوێ ی ناوەراست و کوونە لووت و هەوک رادەگرێت نابێتەوە یان قەپات دەبێت یان ئەو جۆگەیە لە ئەنجامی زۆر دووبارە بوونەوەی هەوکردنی گوێ ی ناوەراست دەگیرێت.وە لە ئەنجامی گیرانی ئەو جۆگەیە دا دەبێتە هۆی قەتیس بوونی هەوا لەناو گوێ ی ناوەراست،وە ئەو خانەی کە ناوپۆشی گوێ ی ناوەراستیان داپۆشیوە هەڵدەستن بە مژینی هەوای ناو گوێ ی ناوەراست.بەمەش بەرە بەرە فشاری هەوای ناو گوێ ی ناوەراست کەم دەبێتەوە وە هەوای دەرەوە کە فشاری بەرزە دەست دەکات بە فشار خستنە سەر ناسکترین شوێنی پەردەی گوێ و پاڵی پێوە دەنێ بۆ ناوەوە ئەمەش دەبێتە هۆی دروست بوونی گیرفانێک کە تیایدا خانە مردووەکان لە پێست و پەردەی گوێ کۆدەبێتەوە.وە لە ئەنجامی ئەمەش تۆپەڵێک لە شێوەی کونێک دروست دەبێت کە لە تۆپ دەچێت پێ ی دەوترێت شێرپەنجەی کۆلیسترۆل (ورم کۆلیسترۆل) وە کاتێک ئەو تۆپە تووشی هەوکردن دێت ئەوا کێمێک دەردەکات و ئەو کێمە دەبێتە هۆی داخورانی ئێسکۆکەی ناوپۆشی گوێ و ئیسکۆکە بچوکەکانی ناو گوێ ئازار دەدات.

• نیشانەکان:

باووترین نیشانەکانی بریتی یە لە نەبیستن (نەبیستن کەم بۆ مام ناوەندی) نەخۆش درەنگ گوێ ی لە شت دەبێت، هەندێک جار دەبێتە هۆی کێم لە مێشک یان لە پەردەی مێشک.جاری وا هەیە لە پشت گوێ کێم دروست دەکات.

• چارەسەر:

کاتێک پزیشک دڵنیا بوو نەخۆشەکە تووشی شێرپەنجەی کۆلیسترۆل بووە.،ئەوا پزیشک بۆی روون بۆوە کە شێرپەنجەکە بچووکەو لە قۆناغی سەرەتایی یە ئەو کات بە نەشتەرگەریەکی بچووک و زۆر ئاسان و گوێ ی ناوەراست دەشووات و خاوێنی دەکاتەوە.بەڵام ئەگەر شێرپەنجەکە گەورە بوو،لە قۆناغێکی درەنگ بوو لەوانەیە زۆر ئازار بە گوێ ی ناوەراست بگەیەنێت. ئەوکات پزیشک نەشتەرگەری گەورە بۆ نەخۆش دەکاتن و پەردەی دڕاوی گوێ ی چاک دەکاتەوە. نزیکەی (٢٠٪) لە شێرپەنجەی کۆلیسترۆل لەوانەیە دووبارە تووشی هەوکردن ببێتەوە.ئەو هەوکردنانە ئەگەر یەکسەر چارەسەر نەکرێت ترسناکە لەبەر ئەوەی لەو بارانە دا پێویست دەکات کە نەخۆشساڵی یەک جار سەردانی پزیشک بکات بۆ پشکنینی گوێیەکان بۆ دڵنیا بوون لەوەی کە هەوکردنی نی یە. وە هەروەها ئەو نەخۆشانەی کە بیستنیان تەواو لە کار کەوتووە ئەوا دەتوانێت ئامێری بیستن لە گوێ بکەن.



مایکرۆسین تەکنەلۆژی

Microcyn Technology



د.بۆتان عبدالواحد احمد السراج

بۆرد (دکتۆرا) لە نەشتەرگەری گشتی

نەخۆشخانەی چۆمانی گشتی

سەر پەرشتیاری گشتی پرۆگرامی مایکرۆسین لە عێراق

Botan.sarraj@gmail.com

Botan_sa@yahoo.com

کۆمپانیای ئۆکیولۆسی ئەمەریکی داهێنەر بە درێژایی ئەو دەساڵەی ڕابردوو، توانیوییەتی بەرهەمێک یاخود دەرمانێکی تازە و گرنگ دروست بکات و بخاتە نێو بازاڕی جیهانی پزیشکی، ئەویش بەناوی (مایکرۆسین تەکنۆلۆژی). ئەم کۆمپانیایە بۆ ماوەی نزیکەی (٢٥) ساڵە لە بواری توێژینەوە و داهێنانی نوێ کار دەکات. زانا (هۆجی عەلیمی) سەرپەرشتیاری بەرنامەی (microcyn technology platform)، دەڵێت: تاکو ئێستا لە جیهانی پزیشکیدا ئەمە تاکە بەرنامەیە، کە بە دۆزینەوەیەکی سەر سووهێنەر و دەست کەوت دادەنرێت و هیوای لێدەکرێت گۆڕانکاری بخاتە بواری پزیشکی، کە دەتوانێت چارەسەری کۆمەڵێک حالاتی برین و هەوکردن دەکات بە بەکارهێنانی (ئاوێکی ئایۆن کراو، Electrolysed Water or Superoxidized Water or Solution) واتە: (SOS).

مەبەستمان لە ئاوی ئایۆن کراو (SOS) چییە؟

ئاوی ئایۆن کراو یاخود ئاوی ئەفسووناوی یان ئاوی سیحری، بریتییە لەوەی کە بە تەکنۆلۆژیایەکی زانستی ئاڵۆز تواندراوە (ئاوی پاک، Purified Water) بگۆڕدرێ بۆ ئاوێکی ئایۆن کراو کە چەکێکی کوژەرە بۆ هەموو جۆرە زیندەوەرێکی تاک خانە، هەر لە ڤایرۆسەوە تاکو بەکتریاکان و کەڕوو و هەوێن و ....هتد. ئاوەکە دەتوانێت ئەم کارە ئەنجام بدات لە ماوەی (٣٠)چرکەدا. ئەمە خۆی لە خۆیدا جۆرێکە لە شۆڕشی زانستی پزیشکی بواری هەوکردن. بەڕاستی ئەو ئاوە ئایۆن کراوە پاککەرەوەیەکی (معقم) بەهێزە و لە هەمان کاتدا خاوێن کەرەوەیە (Sanitizer). هەروەها ڕێگایەکی زۆر ئاسان و بێ زیان و جوانە بۆ چارەسەری زۆر لە برینە کۆن و نوێیەکانی سەر پێستی مرۆڤ و هەتا ئاژەڵەکانیش (بەرهەمی ئاژەڵ بەناوی Vitricyn). ئەم ئاوە ئایۆن کراوە چەندەها توێژینەوەی لە سەر کراوە، کەوا کاریگەری ئەم ماددەیە زۆر زیاترە لە کاریگەری ماددە کۆنەکانی نەخۆشخانە و بنکەکان بۆ سارێژ و تەعقیم کردنی برینەکان. ئەم بەرهەمە نۆ جار بڕوانامەی متمانەی لە دەزگای خۆراک و دەرمانی ئەمریکی (FDA) وەرگرتووە.

سوودەکانی مایکرۆسین تەکنەلۆژی: گرنگترین سوودەکانی ئەم بەرهەمە لەم خاڵانەی خوارەوەدا دەبینرێت:

١ – کەم بەکارهێنانی دژە زیندە گییەکان.(Antibiotics)

٢ – کەم مانەوەی نەخۆشەکان لە کەرتە تەندروستییەکان و نەخۆشخانەکان.

٣ – خێرا چاک بوونەوەی برینە جیاکانی مرۆڤ:

ا. برینی شەکرە لە سەر پێیەکان (قدم السکری).

ب. برینی سەر جێگا لە پلەی سێ و چوار (قرحە الفراش).

ج. برینی کۆن و نوێ لەبەر هەر هۆیەک بێت.

د. بڕین و قلیش و مۆر بوونی پەلەکان.

ه. حالاتی سۆتان و ...هتد.

٤ – کەم سەرف کردنی بوودجە بۆ کارمەندانی تەندروستی و پزیشکەکان، کەم تێچوون لە سەردانیان بۆ نەخۆشەکە چونکە نەخۆش خۆی ئەتوانێت بەکاری بهێنێت لەبەر ئەوەی بەکار هێنانی زۆر ئاسانە.

٥ – لە بواری خاوێن کردنەوەی هۆڵی نەشتەر گەری (تعقیم صالات العملیات) ئەم بەرهەمە سەلمێندراوە ژمارە یەکە.

تێبینی: بۆ زانیاری زیاتر سەردانی ماڵپەڕی www. Oculusis.com بکەن.





گژ و گیا دەرمان

د.ئازاد سەعدی سەعید

زانستی پزیشکی ڕۆژ بە ڕۆژ لە پەرەسەندندایە، زانستی پزیشکی نوێ پێکدێت لە: لەپزیشکی سەریری و پزیشکی میللی (تەواوکەر) کە گژ و گیا دەرمان بەشێکە لە زانستی پزیشکی تـەواوکـەر. نزیکەی نیو سـەدە دەبێت گژ و گیا دەرمان لە سەرانسەری جیهاندا بە زۆری بەکاردێت، تەنانەت لە وولاتێکی، وەک: وویلایەتە یەکگرتووەکانی ئەمریکا یەک لە هەر سێ کەس گژ و گیا دەرمـان بەکاردێنێت. ساڵانە نزیکەی بڕی چوار بلیۆن دۆلار لەو بوارەدا سەرف دەکرێت. لە ساڵی (١٩٩٤ز) کۆنگریسی ئەمریکی ئەو بڕیارەی پەسەند کرد، کە گژ و گیا دەرمـان وەک ڤیتامین و کانزا و ترشە ئەمینیەکان پێویستی خۆراکن و دەتوانرێت لەبازاڕدا بکڕدرێت و بخورێت، بەڵام دواتر لە ساڵی (٢٠٠٥ز) لەو بڕیارە پاشگەز بوونەوە و سەلمێنرا کە گژ و گیا دەرمان وەک دەرمانی ئاسایی دەرمانە و کاردانەوەی لاوەکی خراپی لە سەر جەستەی مرۆڤ هەیە و نابێت بەبێ ڕاوێژی پزیشکی تایبەتمەند بخورێت. لە کوردستان ماوەیەکە گژ و گیا دەرمان باوی هەیە و زیاد لە پێویست لە ناو خەڵکی بڵاوە بە بیانووی ئەوەی لە سروشتەوە دێت و زەرەری کەمترە؟!! ئەگەر بێت بپرسیت ئەو زانستەت خوێندووە؟ ئەوا ئەو کەسەی بازرگانی بەو گژ و گیا دەرمانە وەڵامی ئەوەیە: نەخێر. هەرچی ئەو گژ و گیا دەرمانانەن کە دەڵێن لە وولاتانیتر بۆمان دێن، ئەوا: ئێمەی پزیشکان زۆر لێیان دەترسێین، چونکە نازانین پێکهاتەی گیا دەرمانەکە چی تێدایە؟؟ چۆن دروست کراوە؟ ئایا بڕوانامە و متمانەی چ وولاتێکی وەرگرتووە؟ وە ئایا متمانەی ئەو وولاتە لایەنی بەر پرسیار لە کوردستان متمانەی پێ دەکـات. گژ و گیا دەرمان هۆکار بوو لە مردنی ژمارەیەکی زۆری نـاوداران لە وولاتێکی پێشکەوتوو وەکو وویلایەتە یەکگرتووەکانی ئەمریکا، هەرچی لای خۆمانە ئەوا هیچ ئامار و ئەژماردێک لە سەر کاردانەوە لاوەکییەکان و مەترسییەکانی گژ و گیا دەرمان نییە بۆیە مەترسی تەواوی نەزانراوە بەڵام وەک پزیشکان لە کوردستان بەشێوەیەکی ناڕاستەوخۆ بینوومانە، کە ژمارەیەکی زۆر لە هاووڵاتیان ئەو گژ و گیا دەرمانانە بەکاردێنن، تەنانەت چەندەها دوکان لە هەولێر و شارەکانیتری کوردستان هەیە کە ئەو کارەیان کردووە بە پیشە؟! ئێمەی پزیشکان لەگەڵ پزیشکی میللین، بەڵکو بەشێکە لە زانستی پزیشکی، (تایبەتی ئەگەر ئەو ڕاستیە بزانین: کە لە سـاڵـی (١٨٥٠ز) نزیکەی ٨٠ ٪ دەرمـان لە ڕووەکـەوە دەردەهێنرا کەچی لەڕۆژانی ئەمڕۆماندا تەنیا (٢٠ ٪) سەرچاوەکەی ڕووەکە) بەڵام نابێت ئەو بەشەی زانستی پزیشکی سادە سەیر بکرێت، هەر کەسە و بیەوێت تێیدا ببێت بە پسپۆڕ چونکە مانای بازرگانی کردنە بە تەندروستی هاووڵاتیان. لە کوردستان هاووڵاتیان ڕێنمایی دەکرێت کە بە هیچ شێوەیەک گژ و گیا دەرمان بۆ چارەسەرکردن بەکارنەیەت، لەبەر ئەم هۆیانە:

١- له وولاتێکی وەک کۆریا بۆ ئەوەی یەکێک ببێت بە پسپۆڕ لە بواری گژ و گیا دەرمان دەبێت بچێت بۆ کۆلیژی پزیشکی میللی وەک پزیشکی مرۆیی ماوەی شەش ساڵ بخوێنێت لەو بوارەدا، ئەو کات ڕێگای پێدەدرێت ئەو کارە بکات، لە کوردستان ئەو پسپۆڕییە نییە، نابێت نەخوێندەوارێک یان نیمچە خوێندەوارێک دەست لەو جۆرە کارانە بدات و گژ و گیا دەرمان بۆ دانیشتوان دابنێت.

٢ - جۆری ئەو ماددانەی لە گژ و گیا دەرمان هەیە نازانرێت. هەروەها بڕ و ژەمی نازانرێت و نازانرێت چۆن بدرێت بە نەخۆش، کە لە کاتێکدا: هەموو دەرمانێک دەبێت بە شێوەیەکی پێوانەیی بدرێت بە نەخۆش، هەروەها هەموو گیا دەرمانێک دەبێت بڕوانامەی دڵنیایی لە کۆنترۆڵی جۆری ئەو وولاتە بە دەست بێنێت، ئەو کات بەکار بێت کە ئەمە لە کوردستان بوونی نییە.

٣ - گژ و گیا دەرمانی کوردستان بە هۆی پیس بوونی ژینگە بە هۆی ئەو هەموو شەڕ و شۆڕەی ناوچەکەمان بەخۆیەوە دیوە و ئەو هەموو چەک و تەقەمەنییەی بەکار هاتووە، بە تەواوی پیس بووە.

٤- گژ و گیا دەرمان کە لە وولاتانی دەرەوە دێت، نازانرێت چۆن دەهێنرێتە کوردستان. ئایا بە چ ڕێگایەک گەیشتۆتە کوردستان؟ دەرمانی ئاسایی ئێستا لە جیهاندا ساختەی تێدادەکرێت، مەزەندە دەکرێت ساڵانە بڕی (٢٠٠ ملیار)دۆلاری ئەمریکی بە دەرمانی ساختە لە گیرفانی وولاتە هەژارەکان دەدزرێت، بەتایبەتی وولاتانی جیهانی سێیەم، جا چۆن فێڵ لە ناو گژ و گیا دەرمان ناکرێت.

٥ - ئەوانەی نەخۆشی درێژخایەنیان هەیە و دەرمـان بە بەردەوامی بۆ چارەسەر بەکاردێنن، نابێت بە بێ ڕاوێژی پزیشکی پسپۆڕی تایبەتمەند گژ و گیا دەرمان بەکاربێنن، لەبەر ئەوەی زۆر جار گژ و گیا دەرمان دەبێتە هۆی کەم کردنەوەی کاری دەرمانە درێژخایەنەکە و کارنەکردنی و لە ئەنجامدا تووش بوون بە ماکەکانی نەخۆشیە درێژ خایەنەکە.

٦- گژ و گیا دەرمان وەک دەرمانی ئاسایی زەرەر و زیان و کاردانەوەی لاوەکی هەیە، گرنگترین کاردانەوەی لاوەکی لە سەر جگەر کە دەبێتە هۆی خراپ کار کردنی جگەر. هەندێک گژ و گیا دەرمان لەوانەیە ببێتە هۆی پەککەوتنی جگەر، گژ و گیا دەرمانیتر دەبێتە هۆی بەرزبوونەوەی فشاری خوێن و تووش بوون بە نەخۆشیەکانی دڵ، سەرەڕای کاردانەوەی لە سەر کۆئەندامی هەرس، لەبەر هەموو ئەو هۆیانە هاووڵاتیان ئامۆژگاری دەکرێن لە خۆوە گژ و گیا دەرمان بەکار نەهێنن.



نەخۆشخانەی تایبەتی تاران



نەخۆشخانەی تایبەتی تاران خزمەتکێکی بەرچاو پێشکەش بە هاوولاتیانی کوردستان دەکات.

هەموو بەیانیان تۆرینگەی پزیشکییان هەیە

نەخۆشخانەی تایبەتی تاران، یەکێکە لەو نەخۆشخانانەی کە ماوەی دوو ساڵ دەبێت لە شاری هەولێر کراوەتەوە، وچەندین بەشی جۆرا و جۆر لە خۆ دەگرێت، هەروەک بەڕێوەبەری نەخۆشخانەی تاران باسی لێوە دەکات کە مەبەست لە کردنەوەی ئەو نەخۆشخانەیە لە شاری هەولێر بۆ زیاتر خزمەت گەیاندنە بووە بەو هاوولاتیانەی کە بۆ چارەسەری نەخۆشیی سەردانی ولاتانی دەرەوە دەکەن.

هەر بۆیەشە لەگەڵ کردنەوەی ئەم نەخۆشخانەیە ژمارەیەکی زۆری هاوولاتیان سەردانی ئەو نەخۆشخانەیان کردووە بەو پێیەی ئەو پزیشکانەی لە نەخۆشخانەکە هەن هەموویان لە پسپۆری فوق التخصصین و بەشی زۆریان لە ولاتانی ئێرانەوە سەردانی کوردستان دەکەن.



بەڕێوەبەری نەخۆشخانەی تایبەتی تاران، (د.ماخۆ خەلیلی)،لە درێژەی قسەکانیدا مەبەست و ئامانجی کردنەوەی ئەو نەخۆشخانەیە بۆ گۆڤارەکەمان خستەڕوو و گوتی :»مەبەستمان لە کردنەوەی ئەو نەخۆشخانەیە ئەوەبوو کە بەشێکی زۆری خەڵکی بەمەبەستی چارەسەرکردنی نەخۆشیی سەردانی ولاتی ئێرانیان دەکرد،کە ئەمەیش لە لایەکەوە پارەیەکی زۆریان دەچوو و لە لایەکی دیکە ماندووبوون و هیلاکی و شوێنی مانەوە و چارەسەرەکە زۆر گران دەوەستا،بۆیە بە کردنەوەی ئەو نەخۆشخانەیە هەوڵی ئەوەمان داوە کە باشترین پزیشکی فوق تخصصی ئێرانی بهێنینە کوردستان، بۆ ئەوەی بە پارەیەکی گونجاو چارەسەری نەخۆشەکانمان بکەن.»

(د. ماخۆخەلیلی)، لە بەشێکی دیکەی قسەکانیدا ئەوەیشی خستەڕوو کە لە نەخۆشخانەیەکەیان پسپۆری هەموو نەخۆشییەکانی تێدایە و تاوەکوو ئێستا چەندین نەشتەرگەریی دەگمەنیان ئەنجام داوە کە پێشتر و ئێستا لە کوردستان ئەو نەشتەرگەرییانە نەکراون.

بەشی نەشتەرگەری گشتی:

ئەو بەشە هەموو نەشتەرگەرییەک بۆ هاوولاتیان بە نرخێکی زۆر گونجاو ئەنجام دەدات لەوانە نەشتەرگەریی مێشک و دەمار و بڕبڕی پشت و گورچیلە و هەناو چەندین نەشتەرگەریی دیکە.

بەشی گورچیلە و مێزڵدان و نەشتەرگەری پرۆستات:

ئەو بەشە تایبەتە بەو کەسانە کەتووشی نەخۆشیی جۆرا و جۆری گورچیلە بوونە لەوانە بەرد و رەمڵ و نەخۆشییەکانی دیکەی مێزەڕوو و نەشتەرگەرییەکانی پرۆستات کە بە باشترین شێوە و بە پێشکەوتووترین ئامێر نەشتەرگەرییەکان دەکرێن.

بەشی چاندن ددان و جوانکاری و ڕاستکردنەوەی ددان:

بەشی چاندنی ددان و چارەسەری



نەخۆشییەکانی دەم وددان و ڕاستکردنەوەی ددان و جوانکاری ددان بەشێکی دیکە لە نەخۆشخانەی تایبەتی تاران کە تێدا پزیشکی پسپۆر هەموو ئەو کارانە ئەنجام دەدات بە پێشکەوتووترین ئامێر لە بواری ددان.

نەشتەرگەرییەکانی مێشک و دەمار:

لەم بەشەدا بەوە جیا دەکرێتەوە کە تاوەکوو چەندین نەشتەرگەریی ئەنجام داوە کە تاوەکوو ئێستا لە بەشێکی زۆر لە پارێزگاکانی دیکەی عیراق بوونیان نەبووە و لەم بوارەشدا سەرکەوتنێکی بەرچاوی بەدەست هێناوە.

بەشی نازۆری قوڵون و مەعیدە:

ئەم بەشە بەوە جیادەکرێتەوە کە بەشێکی زۆر نەخۆشییەکان بە نازۆر دەستنیشان دەکرێن وچارەسەر دەکرێن،بەگوتەی بەڕێوەبەری نەخۆشخانەی تایبەتی تاران،ئەو نازۆرەی لە نەخۆشخانەکەیان هەیە بێ هاوتایە لە کوردستان و تاوەکوو ئێستا چەندین نەخۆشیان چارەسەر کردووە کە پێشتر لە شوێنەکانی دیکە نازۆریان بۆ کرابوو.

نەخۆشییەکانی ئافرەتان و منداڵبوون و نەزۆکی:

ئەم بەشەیش تایبەتە بە نەخۆشییەکانی ئافرەتان و پێدانی چارەسەری پێویست بۆ رزگاربوون لە نەزۆکی و چارەسەرکردنی زۆربەی حاڵەتەکانی، جگە لەوەیش هەموو نەشتەرگەرییەکی ئافرەتان و منداڵبوون لەو بەشە دەکرێن.

پێست و چاندنی قژ و جوانکاری:

بەشێکی دیکەیە لە نەخۆشخانەی تایبەتی تاران کە گرنگی بە جوانکاری هاووڵاتیان و هەموو ئەو نەخۆشیانە دەدات کە تووشی پێست دێن.

لە نەخۆشخانەکە چارەسەری نەخۆشییەکانی پێست دەکرێت جگە لەوەیش هەموو نەشتەگەرییەکی جوانکاری تێدا ئەنجام دەدرێت،سەرەڕای ئەوەیش بە باشترین شێواز بە سەرکەوتووترین رێگە قژی سروشتی دەچیندرێتەوە کە تاوەکوو ئێستا چەندین نەشتەگەرییان کردووە.

قورگ و لووت وگوێ:

ئەم بەشە تایبەت بە نەخۆشییەکانی قورگ و لووت وگوێ کە بەبەردەوامی پزیشکی پسپۆری ئێرانی فوق تخصصی لە بەیانیان و ئێواران هەیە بۆ چارەسەرکردنی نەخۆشەکان.

بەشی نەشتەرگەری چاو و چاندی بیلبیلەی چاو و شەبەکییە:

یەکێکە لەبەشە هەرە سەرەکییەکانی نەخۆشخانەی تایبەتی تاران کە تێدا هەموو نەشتەرگەرییەکی چاو ئەنجام دەدرێت تەنانەت تاکە نەخۆشخانەیە کە نەشتەرگەریی چاندنی بیلبیلەی چاو شەبەکییە و ئاوی سپی وچەندین نەشتەرگەریی ئەنجام دەدات.

نەخۆشییەکان و نەشتەرگەرییەکانی بڕبڕەی پشت:

باشترین پزیشکی ئێرانی فوق تخصصی لەو بەشە هەیە بۆ ئەوەی لە نزیکەوە نەخۆشەکان ببینێت و تاوەکوو چارەسەری چەندین نەخۆشیان کردووە کە لە کوردستان چارەسەرییان نەبووە.

بەشی هەناو دڵ:

لەم بەشەدا چەندین پزیشکی ئێرانی و ستافێکی تایبەت هەیە بۆ بینینی ئەو نەخۆشانەی کە تووشی نەخۆشییەکانی دڵ و هەناو بوونە.

نۆرینگەی بەیانیان:

هەموو رۆژێک لە سەعات ٨ ـ ی بەیانیەوە تاوەکوو درەنگانی شەوە پێشوازی لە نەخۆشەکان دەکات کە تێدا بە نۆرە هەموو پزیشکەکانی نەخۆشخانەکەیان لە خزمەتی هاووڵاتیاندان.

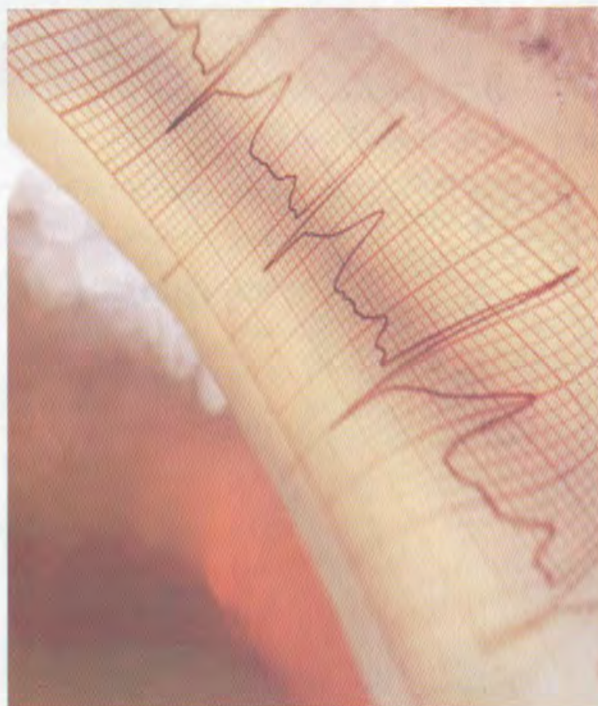
تاقیگەیەکی ئێرانی پێشکەوتوو: لە نەخۆشخانەی تایبەتی تاران، تاقیگەیەکی زۆر پێشکەوتووی ئێرانی هەیە کە پشکنین بۆ هەموو نەخۆشییەکان دەکرێن بە پێشکەوتووترین ئامێر و بە تەکنەلۆژیای سەردەم.

لە کۆتاییشدا بەڕێوەبەری نەخۆشخانەکە (د. ماخۆ خەلیلی)ئەوەیشی خستەڕوو کە تاوەکوو ئێستا نەخۆشیان چارەسەر کردووە کە پێشتر سەردانی هەندێک پزیشک و سەنتەری دیکەیان کردبوو. هەروەها لە نەخۆشخانەکە باشترین خزمەتگوزاری پزیشکی و مانەوە و خزمەتگوزاری دیکە پێشکەش بە نەخۆشەکان دەکرێت.جگە لەم بەشانەی سەرەوە چارەسەری پزیشکی پسپۆر لە هەموو بوارەکان لە نەخۆشییەکان هەیە و بۆیەشە نەخۆشخانەی تاران توانیویەتی متمانەیەکی باش پەیدا بکات و ئێستایش بەشێکی زۆری نەخۆشخانەکان لە هەموو کوردستان و پارێزگاکانی دیکەی عیراق خوارووی عیراق سەردانی دەکەن.

هەواڵی پزیشکی

نەخۆشییەکانی دڵ و شوێنی کارکردن

دیراسەیەک کە لە ویلایەتە یەکگرتووەکانی ئەمریکا کراوە و لە گۆڤاری (occup Environ Med) بڵاوکراوەتەوە، دەریخست: کە کارکردن لە شوێنی قەرەباڵغ و پڕ لە ژاوەژاو ئەگەری تووش بوون بە نەخۆشییەکانی دڵ لە ئایندە زیاد دەکات. لێکۆڵینەوەکە لە لایەن چەند پزیشکێک لە سەر زیاتر لە (٦٠٠٠)کەس کراوە لە نێوان ساڵەکانی (١٩٩٩ز) بۆ (٢٠٠٤ز)، فەرمانبەرەکان کران بە دوو بەشەوە، بە گوێرەی وەڵامی پرسیارەکان: یەکەمیان ئەو گرووپە کەسانە بوون کە لە کاتی کارکردن پێویستیان بە دەنگ بڵند کردن بوو لە کاتی کارکردنیان بۆ تێک گەیشتن لە یەکتری لەبەر ئەوەی شوێنی کارکردنیان جەنجاڵییە و ژاوەژاوی زۆرە (background noise). گرووپی دووەم ئەوانە بوون کە لە کاتی کار کردن پێویستیان بە دەنگ بڵند کردن نەبوو لەبەر ئەوەی شوێنی کار کردنیان هێمن بوو. دەرکەوت: کە گرووپی یەکەم بە بەراورد لەگەل گرووپی دووەم ئەگەری تووش بوونیان بە تۆرەی دڵ و نەخۆشییەکانی دڵ سێ ئەوەندە زیاتر بوو، ئەمەش لە کاتی کۆنترۆل کردنی هۆکارەکانیتر کە ئەگەری تووش بوون بە نەخۆشییەکانی دڵ زیاد دەکات. یەک لە تێبینیە گرنگەکان لەو لێکۆڵینەوە، ئەوە بوو: کە فشاری خوێنی خوارەوە لە زۆربەی ئەوانەی لە گرووپی یەکەم بوون هەموو کات لە بەرزی دابوو.





پێویستی مرۆڤ بۆ خەوتن بەگوێرەی تەمەنی دەگۆڕێت

زانایان بە شێوەیەکی ڕەها ناتوانن کاتەکانی پێویست بۆ نووستن دیاری بکەن، بەڵام هەندێک ڕاستی هەن کە بەڵگە نەویستن، ئەوانیش: نووستن کەمتر لە کاتی دیاری کراو، واتە: کەمتر لە شەش بۆ حەفت سەعات لە شەوێکدا، ئەگەری تووش بوون بە بەرزبوونەوەی فشاری خوێن و قەڵەوی و نەخۆشی شەکرە و شێرپەنجە زیاد دەکات. دیراسەکە ئەوەشی ڕوون کردۆتەوە: کە بەناو ساڵ کەوتوو و پیرەکان پێویستیان بە زۆر خەوتن نییە، ئەمەش دوای ئەوە ڕوون بووەوە کاتێک داوا لە چەند گەنج و بەساڵاکەوتوویەک کرا ماوەی (١٦ سەعات) ڕۆژانە لە یەک هۆدەی تاریک بخەون. لاوەکان ڕۆژانە نۆ کاتژمێر خەویان لێدەکەوت بە بەراوورد بە حەفت و نیو کاتژمێر کە پیرەکان دەنووستن. پزیشکان لە مایۆ کلینیک، دەڵێن: ئەو منداڵانەی هێشتا نەچوونەتە قوتابخانە پێویستیان بە پانزدە کاتژمێر هەیە بۆ خەوتن، لە کاتی چوونی بۆ قوتابخانە پێویستی بە دە کاتژمێر هەیە. وورده وورده ئەو کاتە دێتە خوارەوە، بۆ نۆ کاتژمێر لە تەمەنی جەوانی و دواتر بۆ نێوان (٧ – ٨) سەعات لە گەنجی و گەورەییدا، وەهەمان ماوە و کەمتر لە کاتی پیریدا. پزیشکان ئامۆژگاری ئەوانە دەکەن کە بە زەحمەت خەویان لێدەکەوێت، کە هەندێک یاری وەرزشی بکەن پێش خەوتن و دوورکەونەوە لە خواردنەوەی کافایین و کحوول و لە کاتێکی دیاریکراو بخەون و هەموو شەوێک لە هەمان کاتدا بچن بخەون.

بەکارهێنانی بۆهێڵی بۆماوەیی بۆ چارەسەر کردنی نەخۆشی بیتا تالاسیمیا

زانایان دیراسەیەکیان تەواو کرد لە سەر ئەو چارەسەرەی کە بۆ چارەسەری کردنی نەخۆشی بیتا تالاسیمیا بە کار بێت و

دواتر بکەوێتە باری جێبەجێ کردنەوە، ئەویش: بە بەکار هێنانی بۆهێڵ (بۆماوەیی) بۆ جێگرتنەوەی نە بوونی بیتا گلۆبین کە هۆکاری دەرکەوتنی ئەو نەخۆشییەیە. ئەو نەخۆشییەش یەکێک لە نیشانەکانی بریتین لە: کەم خوێنی، ئەمەش بەهۆی کەمی (بیتا گلۆبین)ی پێکهاتەی هیمۆگلۆبین، ئەمەش ئەو پرۆتینەیە کە خرۆکە سۆرەکانی خوێن بەکاری دەهێنێت لە کاتی هەڵگرتنی ئۆکسجین بۆ خانەکانی لەش. نەبوونی ئەو پرۆتینە مەترسی کەم خوێنی درێژ خایەن دروست دەکات. ئەم جۆرە نەخۆشییەش بەتایبەتی لە ناوچەکانی دەریای سپی ناوەڕاست و ناوچەی رۆژهەڵاتی ناوەڕاست و کیشوەری ئاسیادا بڵاوە. لە کاتی ئێستادا تاکە چارەسەر بریتیە لە پێدانی خوێن بە درێژایی ژیانی کەسەکە، لەگەڵ بەکارهێنانی دەرمان کە ئاستی ئاسنی کەڵەکە بوو لە ناو خوێندا لە ئەنجامی زۆر خوێن وەرگرتن کەم دەکاتەوە یان بە چاندنی مۆخی ئێسک، کە ئەو چارەسەرەی دوایی تەنیا لە (٢٥٪) نەخۆشەکان توانایان هەیە بیکەن. ئێستا لێکۆڵینەوەکان بۆ ئەو ئاقارە ڕۆیشتوون کە بۆهێڵ (بۆماوەیی) وەکو چارەسەر بەکار بهێنن هەتا هیمۆگلۆبین وەکو باری ئاسایی خۆ دروست بکات و بەمەش چارەسەری بنبڕی ئەو نەخۆشییە بکرێت. سەرکەوتنی ئەم جۆرە چارەسەرییە دەرگای بەکار هێنانی چارەسەری بۆماوەیی بۆ چارەسەر کردنی نەخۆشییەکانیتری خوێن، بۆهێڵیبۆماوەیی (تەکنیکی بۆماوەیی) بەکار بێت.

پیاوانی تووش بوو بە شێرپەنجە زۆرتر لە ئافرەتان ئەگەری مردنیان هەیە

دیراسەیەک لە ویلایەتە یەکگرتووەکانی ئەمریکا، دەریخست: کە ئەو پیاوانەی تووشی شێرپەنجە بوونە زیاتر لە ئافرەتان (کە تووشی شێرپەنجە بوون) دەمرن، ئەمەش بەهۆی مەترسی سەرەتایی و درەنگ دیاریکردن لە پیاوان. دیراسەکە لە پەیمانگای نیشتیمانی بۆ شێرپەنجە کە لە سەر (٣٦) جۆری جیاوازی شێرپەنجە لە ساڵەکانی (١٩٧٧ن) بۆ (٢٠٠٦ن) کراوە. بینرا کە ڕێژەی مردنی پیاوان و ئافرەتان لە شێرپەنجەی لێو، کە ٥،٥ پیاو بەرامبەر یەک ئافرەت. هەرچی شێرپەنجەی سورێنچک چوار پیاو بەرامبەر یەک ئافرەتی نەخۆش. شێرپەنجەی سییەکان بەهۆکاری سەرەکی مردنی پیاوان و ئافرەتان دادەنرێت، بینرا: ٢،٣ لە پیاوان مردن بە بەراورد لەگەڵ یەک ئافرەت. هۆکاری سەرەکی ئەوەیە کە پیاوان زیاتر لە ئافرەتان ئەگەری تووش بوونیان بە شێرپەنجە هەیە، ئەوە روونە کە ئەگەری تووش بوون بە شێرپەنجە لە نێوەندی تەمەن لە پیاوان یەک لە هەر سێزدە پیاوە، کەچی لە ئافرەتان یەک لە هەر شازدە ئافرەتە. ئەم جیاوازییە دەگەڕێتەوە بۆ مەترسی بەرکەوتن بە هۆکارە شێرپەنجەییەکان و جگەرەکێشان و تووش بوون بە ڤایرۆسەکان، ئەمە سەرەڕای کرۆمۆسۆمەکان و هۆرمۆنی توخمی نێرینە، هۆکارن لە بوونی ئەم جۆرە جیاوازییە. ئەوەش لە بیر نەکەین، کە ئەو دیراسەیە ئەوەی سەلماند کە (٢٨٪) لە پیاوان کە تووشی شێرپەنجە بوونە بە ڕێک و پێکی سەردانی پزیشک ناکەن.

بیرچوونەوە بەهۆی بەناو ساڵ کەوتن چارەسەری هەیە

دیراسەیەکی نوێ کە لەم دواییەدا لە سەر ئاژەڵ کراوە، ڕوونی کردەوە کە لە بیر چوونەوە بەهۆی پیر بوون دەتوانرێ چارەسەر بکرێت. ئەو بیر چوونەوەش لە ئەنجامی کەم بوونی ژمارەی تۆڕە دەمارییەکان لە ناوچەیەکی دیاری کراوی مێشک دەبێت، دەرکەوتووە ئەو بیرچوونەوە چارەسەری هەیە. پزیشکان بۆیان دەرکەوتووە کە تۆڕە دەمارییەکانی بەشی پێشەوەی مێشک پەیوەندی نێوانیان کەمترە یان لاوازترە لەو ئاژەڵانەی کە بەناو ساڵ داچوون بە بەراورد لەوانە کە لە تەمەنێکی بچووکتر دان. ناوچەی بەشی پێشەوەی مێشک ئەو ناوچەیەی مێشکە، کە بەر پرسیارە لە سەر بیر کردنەوە و هەموو زانیارەکان لەوێ خەزن دەکرێت و کرداری بیرکردنەوە لەوێ ڕوو دەدات. پزیشکان ئەوەشیان بینی کە هەندێک دەرمان، وەکو ئەوانەی بۆ چارەسەری نەخۆشی بەرزبوونەوەی فشاری خوێن بەکار دێت یارمەتی چالاک بوونی خانەکانی مێشک دەدەن لە پیرەکان.





نۆڕینگە

تێبینی: خوێنەرانی خۆشەویست دەتوانن لە ڕێگای پڕکردنەوەی فۆڕمی پرسیاری نۆڕینگەی گۆڤاری پزیشک، پرسیارەکانیان بنێرن لە ڕێگای پۆستی ئەلیکترۆنی سەرنووسەر (azadmantik@yahoo.com) یان بەڕێگای سندوقی پۆستە ژمارە (٠٨٤٥/ ١٣).



پ/ مەهران مەولوود، تەمەن: ٣٦ ساڵ، قوشتەپە، هەولێر: هەست دەکەم شەوان لەناو خەوێ، عارەقەی زۆر دەکەم، هۆکاری چییە؟

و/ زۆرانێک لە خەڵکی لە شەودا گیر و گرفتی زۆر ئارەقە کردنیان هەیە. زۆر ئارەقە کردن لە شەودا هۆکاری زۆری هەیە: دەبێت ئەوە لە بیر نەکەین، کە لەوانەیە لە ئەنجامی زۆر گەرمی هۆدەی نووستن یان نووین زۆر بەخۆدادان مرۆڤ هەست بە ئارەقە کردنی زۆر دەکات، ئەمانە نەخۆشی نیین، بەڵکو بارێکی فەسلەجی و خۆ کردە. هەرچی زۆر ئارەقە کردنی شەوانە بەهۆی نەخۆشی، مرۆڤەکە هەست بە سۆر هەڵگەڕان و برک و گەرمای دەکاتن لە شەودا، لەوانەیە ببێتە هۆی تەڕکردنی جل و بەرگ و پێخەفی نووستن. پزیشک دوای ئەوەی چیرۆکی ڕوودانی نەخۆشییەکە دەبیسێت و هەندێک پشکنین بۆ نەخۆشەکە دەکات، بیری بۆ یەک لەم هۆکارانە دەچێت:

١ - نەمانی سووڕی مانگانە لە ئافرەتان: (Menopause) بەهۆی گۆڕانە هۆرمۆنییەکان ئافرەتەکە هەست بە سۆر هەڵگەڕان و گەرم بوونی بەدەنی دەکات لە شەودا و ئارەقە زۆر دەکات. ئەمە باووترین هۆکاری ئارەقە کردنە لە شەودا لەو ئافرەتانەی کە دەکەونە تەمەنی بێئومێدی (نەمانی سووڕی مانگانە).

٢ - زۆر ئارەقە کردنی هۆکار نادیار (Idiopathic Hyperhydrosis): کەسانێک هەن بەبێ هۆکارێکی دیاریکراو و زیاد لە پێویست ئارەقە دەکەن و هەموو کات گیر و گرفتیان زۆر ئارەقە کردنە.

٣ - هەوکردن: (Infection) تووش بوون بە هەندێک نەخۆشی مرۆڤ تووشی ئارەقە کردن لە شەودا دەکات. بۆ نموونە: نەخۆشی سیل یەکێکە لە هۆکارە باوەکانی شەو تا و شەو ئارەقە کردن. هەوکردنیتر، وەکو: هەوکردنی بەکتریایی دڵ (Endocarditis)و هەوکردنی زمانەکانی دڵ و هەوکردنی مۆخی ئێسک (Osteomyelitis)و کێم (Abscess)و تووش بوون بە ڤایرۆسی ئەیدز.

٤ - شێرپەنجە ((Cancer: شەو ئارەقە زۆر کردن بە نیشانەیەکی سەرەتایی شێرپەنجە دادەنرێت، بەتایبەتی شێرپەنجەی گرێیە لیمفییەکان (Lymphoma). بێگوومان نەخۆشەکە بە تەنیا شەو ئارەقە کردنی بەڵکو تای زۆر دەبێت و کێشی لەشی دادەبەزێت.

٥ - دەرمان: (Medication) بەکارهێنانی دەرمان مرۆڤ تووشی زۆر ئارەقە کردن دەکات لە شەودا، دەرمانەکانیش:

ا. دەرمانەکانی دژە خەمۆکی (Antidepressant Drugs): زۆربەی دەرمانەکانی چارەسەری خەمۆکی یەکێک لە کاردانەوە لاوەکییەکانی بریتیە لە شەو زۆر ئارەقە کردن، وە لە نزیکەی (٨ - ٢٢٪) حاڵەتەکان ڕوودەدات.

ب. دەرمانەکانیتری دەروونی.

ج. دەرمانەکانی تا داگرتن، وەکو: ئەسپرین و پاراسیتۆل.

د. هەندێک لە دەرمانە کۆرتیزۆنەکان.

٦ - دابەزینی ئاستی ڕێژەی شەکر لە خوێندا. (Hypoglycaemia)

٧ - تێکچوونە هۆرمۆنییەکان: (Hormone Disorder) تێکچوونە هۆرمۆنییەکان مرۆڤ تووشی زۆر ئارەقە کردن دەکات. بۆ نموونە: پڕکاری قوڕگە گلاند (Hyperthyroidism)، دیاردەی کارسینۆید (Carcinoid Syndrome) و شێرپەنجەی. (Pheochromocytoma)

٨ - نەخۆشییە دەمارییەکان (Neurologic Disorder): هەندێک لە نەخۆشییەکانی مێشک و دەمارەکان مرۆڤ تووشی زۆر ئارەقە کردن دەکات لە شەودا، وەک: نۆرەی مێشک (Stroke)و تێکچوونی لە خۆوە دەمارەکان. (Autonomic Neuropathy)





پ٢/ ئاکۆ، هەولێر، ددان: سڵاو:

١ – ئەگەر ددانت کلۆر بێت، بەڵام بە ئازار بێت (کەمێک deep بێت)، ئایا پڕی بکەیتەوە باشە یان تەنیا پاک ڕاگرتنی باشە؟

٢ – هیچ پڕکردنەوەی (ئەمەڵگەم) هەیە بتوانیت بەکار بهێنرێت بۆ (Lingual aspect of upper incisors) لە ناوچەی نزیک ملی ددان، کە ماوەیەکی زۆر بمێنێتەوە؟ وە سووپاس.



و/ ١ – مرۆڤ پێویستە هەر شەش مانگ جارێک سەردانی پزیشکی ددان بکات بۆ گرنگی دان بە تەندروستی ددانەکان. هەموو کات بوونی ئازار لە ددان مانای بوونی گیر و گرفتە لە ددانەکان و پێویستە بزانرێت هۆکاری ئەو ئازارە لە ددان چییە؟! لەبەر ئەوەی ددانت کلۆرە و ئازاری هەیە بۆیە هیچ نابێت چاوەڕێ بکەیت. خاوێن کردنەوە و پاک ڕاگرتنی لە قۆناغی ئێستادا کە باسی دەکەیت، هیچ سوودی بۆ ددانەکانت نییە!! ئەگەر کلۆر بوون و ئازار لە ددان هەبوو مانای بوونی ئاریشەیەکی گەورە لە ددان هەیە، بە زووترین کات سەردانی پزیشکی ددان بکە.

٢ – بەڵێ، ئەمەڵگەم هەیە و ئاساییە بەڵام دەبێت ئاگاداری ئەوە بیت، ئەگەر بڕەک لە لای سەرێ بێت و هەندەک گەورە بیت، ڕەنگی ڕەش دەدات بۆیە دەرمانی پڕکردنەوەی سپی تیشکی باشترە.

پ٣/ ئەمیر، سلێمانی، تەمەن: ١٩٨١ز، نێر: سڵاو، من لە هەندێک کات میزڵدانم ئازاری دەبێت، هەردوو گوونیشم ئازاری لەگەڵ دێت. ئایا هۆکارەکەی چییە؟

و/ بوونی ئازار لە بنی زگ لە کوردەواری بە ئازاری میزڵدانی تێدەگەن. ئازاری بنی زگ هۆکاری یەکجار زۆری هەیە، هەندێک جار مرۆڤ لە کاتی زۆر ماندوو بوونی ماسولکەکانی ئەو ناوچەیە تووشی بە ئازار و ئەزیەت دەکات. ئەمە سەرەڕای نەخۆشیش، وەکو: ووڕژانی قۆلۆن کە ئازار لە بنی زگ دروست دەکات و لەوانەیە کەسەکە ڕەوانی یان ناڕەوانی و زگ قوڕە قوڕ کردنی هەبێت. ئەمە جگە لە هەوکردنی میزڵدان و هەوکردنی ڕێڕەوی میز کە نیشانەی، وەک: بڕ میزی و ئازار لە بنی زگ و ئازار لەگەڵ میز کردن و بۆنی میزی دەگۆڕێت. ئەوەشمان لە بیر بێت زۆر جار ئەو نیشانەی باسی دەکەیت لە گەنجان ڕوودەدات بەتایبەتی لەو گەنجانەی کە ئیستمنا دەکەن، هەمان نیشانە دروست دەکەن. ئەوەی جەنابت باسی دەکەیت باشترە پشکنینێکی میز بکەیت و سەردانی پزیشکێک بکەیت بۆ دیاریکردنی چت هەیە؟!!

پ٤/ نونو موحەممەد، هەولێر، شۆڕش، تەمەن: ١٩٨١ ز: من ئیزتراباتی عادەم هەیە وە هێلکە دانیشم زەحیفە، چ عیلاجێک زۆر ئەکتیڤە سووپاستان دەکەم؟



و/خوشکی بەڕێز چۆن زانیت هێلکەدانەکانت لاوازە؟ تێکچوونی سووڕی مانگانە زۆر هۆکاری هەی، نارێکی باری دەروونی و پشێوی دەروونی و ماندوو بوون و خەم و نەخۆشی و خواردنی دەرمان، ئەمانە و چەندان هۆکاریتر دەبنە هۆی تێکچوونی بینینی سووڕی مانگانە. هەندێک لە ئافرەتان لە سەرەتادا نارێکییەک لە سووڕی مانگانەیان هەیە، ئەمە نەخۆشی نییە؟!! زانینی چیرۆکی ڕووداونی نەخۆشی (٨٠٪) نەخۆشی دیاری دەکاتن. ئامۆژگاریم ئەوەیە ئەگەر پشکنین و فەحست کردووە بە ڕێگای پۆستی ئەلیکترۆنی بۆمان بنێریت تا تەواو وەرامی پڕ بە پێست بدرێتیەوە، دەتوانیت ناوێکی خوازراو بۆ خۆت دیاری بکەیت و ئێمە لە گۆڤار بە ناوە خوازراوەکە بڵاوی دەکەینەوە. لە ڕێگای گۆڤار و ڕۆژنامە و تەلەفزیۆن و ڕادیۆ،

واتە: ڕاگەیاندنەکان نەکەیت هیچ چارەسەرێک بەکار بهێنیت بەڵکو دەبێت سەردانی پزیشک بکەیت و ئەو دەرمانت بۆ بنووسێت.

پ٥/ ماهیر حەسەن، دێگەڵە، تەمەن: ١٩٨٤ز: تۆشکە چییە؟ چارەسەری چییە؟

و/ تۆشکە (کرێش) عیللەتێکە تووشی فەروەی سەر دەبێت، بە



پەلک پەلکی سپی پات جیا دەکرێتەوە کەپێستی مردەڵەیە، دیمەنی مرۆڤی پێ ناشیرین دەبێ بەهۆی کەوتنی تۆشکەکە بە سەر جل و بەرگدا و دەبێتە هۆی خوورشتێکی بەردەوام. بەهۆی ئەو خورانە زۆرانە پێستی سەر دەڕووشێ و سەرەنجام بە زوویی کەڕوو یان میکرۆبی تێدەدا. بەدەگمەن دەردەکە هەڵدەکشێ بۆ ئەوەی هەردوو برۆیەکان و دوو گوێچکەکان و کەپوو و مل و دابگرێ و لەو جێیانەدا وادەکا پێستەکە سۆر ببێتەوە. چارەسەری تۆشکەی پرچ بەوە دەبێ: قژ لە ئەو پەڕی پاک و خاوێنی و تەمیزی ڕابگیرێ. ئەویش: بەوەی ڕۆژانە بشۆرێت و بە شانەیەکی پاک و تەمیز دابهێنرێت و قژ داهێنانی ڕێک و پێک بکرێ بۆ بزواندنی سووڕی خوێن لە پێستدا پاشان پرچ دانە بەر هەتاو بەشێوەیەکی مامناوەندی. پاش ئەمانە ئەگەر تۆشکە هەر مایەوە دەبێ پرس و ڕاوێژ بکرێ بە پزیشک، کە دەتوانێت بە داو و دەرمانێکی زۆرەوە کەڵک بەو کەسە بگەیەنێ. باشترین خۆپارێزی لە تۆشکەی سەر بریتیە لەوەی پەیرەوی بکرێ لە خۆراکی دروست و پاک ڕاگرتنی قژ بە شووشتنی ڕۆژانە و بەردەوام و دڵنیا بوون لەوەی سەرتاشەکەت کەل وپەلی قژ تاشین بەشێوەیەکی پاکژ کراو و پاک و تەمیزانە بۆ قژ تاشینت بەکار دەهێنێت. (وەرامی ئەم پرسیارە لە لایەن: د. ئازاد موستەفا دراوەتەوە) بۆ زانیاری زیاتر سەیری ژمارە چواری گۆڤاری پزیشک بکە.

پ٦/ ڕێبوار شەهاب، هەولێر، شۆڕش، تەمەن: ١٩٨٥ز: من بە دەستی نەخۆشی تای ماڵتای مزمن دەناڵێنم، وەناشتوانم عیلاج بخۆم! تاکایە چارەیەک؟

و/ برای بەڕێز: جارێ لە ئەوەلی با سەیری پرسیارکەت بکەین: ناتوانم عیلاج بخۆم؟ بە تەواوی سەیرە، مرۆڤ ئەگەر سەلمێنرا کە نەخۆشە، ئەرکێکی ئایینی و مرۆڤایەتییە و جەستەی ئەرکی لە سەر داناوە کە چارەسەر بۆ خۆی وەربگرێت بۆ ئەوەی بە تواوی چاک ببێتەوە. نەخۆشی تای ماڵتا لە کوردستان هەر کەسەکی بگریت دەڵێت تای ماڵتام هەیە، کە ئەمە لە ڕاستیەوە دوورە. چونکە هەر لەگەڵ هاتنی وەرزی هاوین پلەی گەرمی بەرز دەبێتەوە، ئەم بەرزبوونەوەی پلەی گەرما کاردانەوەی ڕاستەوخۆی لە سەر جەستە و دەروونی تاک دەبێت، بەتایبەتی لەو کەسانەی کە قەڵەون (زۆرانێک لە ئێمە کێشی لەشیان لە سەرووی ئاساییە، کەچی پێ ی نازانن)، نەخۆشی دەروونی وەکو ڕاڕایی و خەمۆکی و دڵەڕاوکێ و پشێوی دەروونی هەمان نیشانە دروست دەکەن، هەروەها زۆر بەکارهێنانی دەرمان (لە لای ئێمە: دەرمان ئاسانترین شتە کە بە بەردەوامی پەنای بۆ دەبرێت بێ ئەوەی ڕاوێژی پزیشکی بۆ وەربگرین، هیچ کاتێک ئەوەمان لە بیر نییە: کە دەرمان ژەهرە هەتا پێویستیمان پێی نەبێت هانای بە بەر نابردرێت. ئەو زۆر بەکارهێنانی دەرمانەش دەگەڕێتەوە بۆ کەمی ڕۆشنبیری گشتی و کەمی هۆشیاری دروستی و خراپی ڕەوشی تەندروستی وڵات



لە کۆن و ئێستادا و بوونی تۆڕینگەی لاکۆڵانان، کە تەواو زەرەر و زیانەکانی دەرمانەکە نازانن بەڵام دەیدەن بە نەخۆشەکە، تۆ دەرمانی کوردەواری و گژ و گیا دەرمان هەر باس مەکە). دەرمانێکی وەکو پەنسیلین تەنیا وەرگرتنی یەک دەرزی لەوانەیە، نیشانەی: تا لێهاتن، گەرم بوون، داهێزران، سۆر بوونەوە، چۆک ئێشان، ئازاری جومگەکان، هەست بە داهێزران و بێ تاقەت کردن...هتد بۆت دروست بکات. کرمی دەرزیلەیی کە لەلای ئێمە زۆر بڵاوە، ئەویش هەمان نیشانە دروست دەکات. ئەمە سەرەڕای چەندەها نەخۆشی کە نیشانەی وەکو تایماڵتا دروست دەکات، وەکو: نەخۆشی سیل، گرانەتا، لەرز تا، پەسیوو، سەرما بردن...هتد، کە زۆر جار دیاریکردنی دوا دەکەوێت لەبەر ئەوەی نەخۆشەکە بەردەوام دەلێت: تای ماڵتا یان گرانەتام هەیە، ڕاستیەکیتریش هەیە ئەویش ئەو پشکنینەی کە پێیدەڵێن فەحسی تای ماڵتا و گرانەتا ئێستا لە هیچ وولاتێک پشتی پێ نابەسترێت و پشت گوێ دەخرێت. بێینەوە سەر نەخۆشی تای ماڵتا: تای ماڵتا کە نەخۆشییەکی گیانەوەرییە کە دەگوازرێتەوە (ڕاستەوخۆ یان ناڕاستەوخۆ) لە گیانەوەرەوە بۆ مرۆڤ، بەکتریای تای ماڵتا لەناو خانەی لەشی مرۆڤ دەژیێت، نەخۆشییەکە بەشێوەی لەناکاو یان درێژخایەن دەبێت. بۆ دیاری کردنی ئەوەی کەسێک نەخۆشی تای ماڵتای درێژ خایەنی هەیە، ئەوا پزیشک نەخۆشەکە دەپشکنێت دەبینێت کە کەسەکە نەخۆش و ناتەندروست دێتە بەرچاو و نەخۆشەکە نەرمە تایەکی بەردەوام و درێژ خایەنی هەیە و نیشانەی دەماری و دەروونی لە سەر بە دیار دەکەوێت و هەموو کات فاتە ڕەشەی ئەستوور دەبێت، وە لە کەمتر لە (١٪) نەخۆشەکان مەترسی دروست دەکات. بۆ چارەسەرکردنی پێوستیمان بە زیاتر لە دەرمانێک دەبێت، چونکە بەکتریایەکە لە ناو خانە دەژیێت و ئاسان خۆ لە کاری دژە زیندەگییەگان دەشارێتەوە. سەبارەت بە پرسیاری جەنابت دەبێت سەردانی یەک لە پزیشکەکانی هەناو بکەیت و ئەو لەگەڵت دابنیشێت و لە سەری هەتا بنی چیرۆکی ڕوودانی نەخۆشییەکەت لێ بپرسێت، کاتێک پزیشکەکەت بڕوای هات نەخۆشی تای ماڵتات هەیە، ئەو کات دەرمانت بۆ بنووسێت و تۆیش بەکاری بهێنە.

پ٧/ جمال جەبار، هەرێر، تەمەن:١٩٧١ز: ئایا ڕاستە دەڵێن: ئاو بەشەری قەڵەو دەکات؟

و/ کاربۆن ئەو مژادە بنچینەییە هاوبەشەیە، بۆیەکا هەر مژادێک کاربۆنی تێدا نەبێت ناکارێت بگۆڕێت بۆ بەز کە لەناو لەشدا کۆگا بکرێت. وەکو دەشزانین ئاو لە پێکهاتنیدا کاربۆن نییە بەڵکو لە دوو گەردیلە هایدرۆجین و یەک گەردیلە ئۆکسجین پێکدێت. ئەوەندە هەیە هێندێ کەس بە ئاو، خواردن قووت دەدەن بۆیە قەڵەوی وان لە ئاو خواردنەوە نییە بەڵکە لەو خواردنەیە کە دزەی کردووە بۆ ناو ورگ، لەوانەشە ڕوویدات کەوا لەش برێک لە ئاو لە چەند نەخۆشییەکدا گل بداتەوە کە تیایاندا پارسەنگی خوێیەکان لە ناو لەشدا تێک دەچێت، کە لە ئەنجامدا زیاد بوونی کێشی لەشی لێ دێتە کایەوە بەڵام ئەم زیاد بوونە بە قەڵەوی لە قەڵەم نادرێت بەڵکو هەڵئاوسانە نەک بەز و سەرەنجام ئەم ئاوە زیان ناگەیەنێت ئەگەر هاتوو شەکری تێدا نەبوو. سەرەڕای ئەوەش کە تیمێک لە زانایان هەن، کەوا قەڵەوی دابەش دەکەن بۆ دوو بەش: یەکێکیان قەڵەوی لە ئەنجامی بەز گرتن و ئەویدییان قەڵەوییە لە ئەنجامی هەڵئاوسان بەهۆی ئاوی گل دراوە لەناو لەشدا. بەڵام لە دووماهیدا ئاماژە بەوە ئەدەین، کەوا: بە هیچ جۆرێک پەیوەندی نییە لە نێوان قەڵەوی و ئاودا. ئەو نەخۆشییانەی دەبنە هۆی گرد بوونەوەی شلەمەنی لە ناو لەشدا (وە دواتر زیاد بوونی کێشی لەش) بریتین لە نەخۆشییەکانی دڵ و گورچیلەکان و جەرگ. بێگوومان دەبێت ئاماژە بەوە بدەین، کەوا: زۆر خواردنەوەی ئاو (واتە: بێتام) بەشێوەیەکی گشتی کارێکی ویستراو نییە بەڵام ناشبێتە هۆی قەڵەو بوون وەکو هێندێ کەس باوەڕیان وایە.

(وەرامی ئەم پرسیارە: لە لایەن د. ئازاد موستەفا دراوەتەوە)



پ/ نیگار ئەحمەد، هەولێر: باسی تیشکی خۆر زۆر دەکرێت، کە زیانی بۆ پێستی مرۆڤ هەیە، ئایا: چۆن دەتوانین خۆ لە تیشکی ڕۆژ بپارێزین؟



و/ خوێنەری بەڕێز ئەگەر دەتەوێت لە شێرپەنجەی پێست پارێزراو بیت، خۆت لە تیشکی ڕۆژ بپارێزە تا پێت دەکرێت. واتە: تا پێت دەکرێت لە ڕێ و بان لەبەر سێبەر برۆ نەک لەبەر ڕۆژ، وە لە ماوەی نێوان (١٠)ی بەیانی تا (٤)ی پاش نیوەڕۆ بەتایبەتی لە هاویندا خۆت لە خۆر بپارێزە. هەڵگرتنی سەیوان (چەتر)ی سپی ببا بە باو لە هەرێمەکەمان زۆر باش دەبوو، وەکو لە حەج وا دەکەن. شەپقە لە سەر نان و چاویلکەی فۆتۆگرافی لە چاو کردن دەم وچاو و چاوان دەپارێزێ لە کاریگەری نەخوازراوی تیشکی ڕۆژ، بەتایبەتی لە کەسانێ کە هەستەوەرییان لە چاویان هەیە. دوا کەڕەت: بەکارهێنانی کرێمی پارێزەر(sun- screen cream) کاتی ناچار بوونی دەرچوون لە ماوەی قرچەی گەرما بە کارێکی بە کەڵک و سوود بەخش حەسێو دەکرێ. (ئەم پرسیارە لە لایەن: د.ئازاد موستەفا، وەڵام دراوەتەوە).

پ/ ئاکار جەمال، هەولێر، قوشتەپە: باسی سێو دەکەن، کە سوودی بۆ تەندروستی مرۆڤ هەیە، ئایا سوودەکانی سێو چین؟

و/ هەموومان ئەوە گوێ بیست بووینە کە دەڵێت: (ڕۆژێک سێوێک بخۆیت بزیشکت لێ دوور دەخاتەوە). زانستی تازە چەسپاندوویەتی کە لە توانای سێودا هەیە شتی زێترت لێ دوور بخاتەوە نەک تەنها سەردان کردنی پزیشک ! سێو بە کۆگایەکی کەڵک و بە سوود دادەنرێت کە دەتوانێت پەنای بۆ بەریت بە درێژایی ساڵ. بەڵام لەو پەڕی سوودیدا دەبێت لە ماوەی نێوان مانگی ئەیلوول و تشرینی دووەم. سێو میوەیەکی پڕ بە ڤیتامین (C) و دژە ئۆکسێنەکان، سەرەڕای دەوڵەمەندیی بە ڕیشاڵەکان (فەریکە سێوێک بایی جامێکی بچووک لە کەپەک لە ڕیشاڵت پێ دەبەخشێت). هەموو ئەمانە بە کالۆرییەکی کەمتر لە (١٠٠) کالۆری بۆ هەر دانەی سێوێ. فەرموو لەگەڵ ڕوون کردنەوەیەک لە سوودە زۆرەکانی سێو:

- کەم کردنەوەی مەترسی تووش بوون بە شێرپەنجە:

خواردنی ڕێکی سێو یاریدەی ژنان دەدات بۆ خۆپاراستن لە شێرپەنجەی مەمک. بە پێی ئەوەی توێژینەوەیەکی تازە پێی گەیشتووە کە لە گۆڤاری (کیمیای خۆراک) ی ئەمەریکیدا بڵاوکراوەتەوە، ئەویش: بەهۆی ئەوەی کە فلاڤۆنۆیدەکان (Flavonoid) ی کە تێیدایە، کەوا خاسیەت گەلی دژە ئۆکسێنی هەیە.



• بۆ پارێزگاری کردن لە ڕوخسارێکی ڕێک و جوان:
دکتۆر ئۆلی هینریکسۆن، دەڵێت: زیندوێتی ڕوخسارت نوێ بکەرەوە بە شێلانی بۆ ماوەی سێ خولەک بە شەش پاڵوویەک لە سرکەی سێوی بەستوو پاش پێچانەوەی بە دەسماڵێکی کاغەز(کلینکس). ئیتر مژادی هایدرۆکسی ئەلفای ناو ترشەکە کارێک دەکات، کە تان و پۆی پێستی ڕوو باش دەکات و لە ڕواڵەتی چرچ و لۆچەکانیش کەم دەکاتەوە.

• دابەزاندنی کێش: توێژینەوەیەگ لە گۆڤاری (خۆراک) بڵاوکراوەتەوە، دەریخستووە کەوا: ئەو ژنانەی بەردەوام دەبن لە خواردنی (٣) سێو لە ڕۆژێکدا زۆرتر کێش وون دەکەن لەو ژنانەی خواردەمەنیتر دەخۆن کە هەمان بڕی لە ڕیشاڵەکان تێدایە.
(ئەم پرسیارە، لە لایەن: د.ئازاد موستەفا، وەڵام دراوەتەوە).

پ/ کاروان پیرۆت، هەولێر: من تا ڕادەیەک قەڵەوم، ناوە ناوە تووڕە دەبم، ئایا قەڵەوی کاردانەوەی لە سەر دەروون هەیە؟

و/ هۆکارە دەروونیەکان لە باریاندا هەیە کار بکەنە سەر هاوسەنگیی هۆرمۆنی و لە دیماهیدا لە سەر ڕژاندنی ڕژێنەکان. هەروەها ئەم هۆکارانە لە باریاندایە کەوا کار بکەنە سەر مگێزی کەسەکە و لە دواییشدا لە سەر بڕی ئەو خواردنەی ئەو کەسە دەیخوات. وێڕای کەسێتیی کەیف خۆشی بابای قەڵەو، وەلێ، قەڵەوان بە گشتی شەرم دایان دەگرێ لە پەیڤین لە بارەی ئاریشەکەیانەوە. لە گوینە بابای قەڵەو لە پشت کەسێتیە کەیف خۆشەکەی مەراقێکی نهێنی شارد بێتەوە. ئەو مەراقە و ئەندێشەیەی ناتوانین پەی پێ ببەین، ئەگەر نێتوو بە قووڵیی ئەم کەسانە نەدوێنن. هەروەک هەست کردنێک بە نووچاندن هەیە کە دەکرێت هاوبەش بێت لە نێوان هەموو قەڵەوەکاندا. ئەم هەست کردنەش لەوەدا کورت و پوخت دەکرێتەوە: کەوا کەسێک ڕێگەیان بۆ ڕۆشن ناکاتەوە بەرەو چاک بوونەوەی بە ئامانج گەیشتوو لە قەڵەوییەکەیان، سەبارەت بەوەی زۆربەی هەرە زۆری چارەسەر سازییەکان بەندن بە پارێزی خۆراک بەڵام بابای قەڵەو بێ توانایە لە پەیوەست بوون بەم پارێزەوە.
خۆ ئەگەر پابەندیش بیت بۆ ماوەیەکی سنووردارە و جارێکیتر دەگەڕێتەوە دۆخی جارانی و هەست کردنی بە نووچدان بۆی دەگەڕێتەوە. خۆ ئەگەر قەڵەوی بلیستێنین لە سەرجەمی ئەنگاوتنە دەروونیەکان، ئەوە ئەمە نەک تەنها پەیوەستە بە کەسێتی ناسێنەریان، بەڵکو بەوەش کە قەڵەوی دەبێتە هۆی حاڵەتێک لە شلەژانی دەروون کە لەوەدا خۆی دیاردەخات کە لە لەش و لاری خۆی ناڕازیە و بە چاوێکی سووک تەماشای لەشی خۆی دەکات. ئێمەش هێندێ نموونە دەهێنینەوە وەکو چۆن هەندێک لە قەڵەوەکان شرۆڤەی دەکەن:
١- وێڕای گەیشتنم بە تەمەنی بیست و حەوت ساڵان کەچی تا نووکە، نەمتوانیوە پەیوەندییەکی سۆزەکی پەیدا بکەم. هۆکارەکەشی بۆ ئەوە دەگەڕێتەوە، کە وا هەست دەکەم کەسانێک بە چاوی گاڵتە پێکردنەوە یان هیچ نەبێت بۆ نوکتە بازی سەیرم دەکەن. ئەمەش بێگومان کەسایەتیم برینداردەکات.
٢- وا هەست دەکەم کە من جیاوازم لە کەسانی دیکە.
٣- ناتوانم خۆم بگرم لە نان خواردن، بۆیە جلەوی مگێزیم لە دەست دەدەم و وای دادەنێم کە کاری جگەرەکیشان ئەنجام دەدەم، کە بەردەوام دەبێت لەسەر جگەرە لە کاتێکدا دەزانێت کەوا تووشی شێرپەنجە بووە.
هەرکاتێک هۆی دەرد زانرا، چارەسەرکردنیشی دەزانرێت. وە ئەمەیان بە زۆری بەهۆی ڕامان و ئیلهامی خۆی وە یاخود بە یارمەتی پسپۆڕێکی دەروونی دەبێت. (ئەم پرسیارە، لە لایەن: د.ئازاد موستەفا، وەڵام دراوەتەوە).



12	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	
												1
												2
												3
												4
												5
												6
												7
												8
												9
												10
												11
												12

ستوونی:

١- بەروبوومی تێدایە، پیتی وەکویەک.
٢- جۆرەکاردانەوەیەکە، پیتی وەکویەک.
٣ - هاوەڵ، گردێکە لە هەولێر + دوو پیت لە چراغ.
٤ - جۆرە شەکرێکە، پیتێک +سێ پیتی وەکویەک +پیتێک.
٥ -دوو پیتی وەکویەک +دووپیتی وەکویەک، گیرفان (پ) +پیتێک.
٦- گلۆی ئاگر.
٧- بەروار، میوەیەکە.
٨- شایەد، پیتێک+ جۆرە دەرمانێکە.
٩ -ناوێکی کچانە، پیتێک + کورت کراوەی کیلۆمەتر (پ) +خواردنەوەیەکە.
١٠- پیتێک+دەنگ (ت)، پیتێک+پوور (ت).
١١-پیتی وەکویەک، پیتێک+دەرگای دەکاتەوە.
١٢- نەخۆشییەکی بڵاوە+پیتێک.

ئاسۆیی:

١- دۆزەرەوەی ڤایرۆسی هەوکردنی جگەر جۆری ب+ بەشێکی لەشە (پ).
٢- پیتێک+ قەد،پیتێک+پیتی وەکو یەک.

گیانە ئەو ڕۆژەی تۆی تیا نەبینم
خوا بکا نەیبینم بڕ نەکا ژینم
خەیاڵ ئەو ڕۆژە، دێنێ بە دڵدا
وەک هەڵبچەقێ چقڵ بە گوڵدا
گرێک ئەخاتە ناو جەرگمەوە
وەختە پاڵ بدا بە مەرگمەوە
زیانم نابێ لەگەڵ کەس بدووم
هەوڵی هەواڵی نەفەس یەک و دووم
چاوم بینایی،تێدا نامێنێ
هۆشم نازانێ، ئەمرۆیە یا دوێ
خۆ دیارە وا تۆیش کەوتیە بێ مەیلی
لەوەفا و مەیلا تۆش هاوتای لەیلی
کەواتە با من تەفر و توونا بم
تەنها شتێک ما کە بە تەما بم
تو خوا دوای مەرگم بە ڕاگوزارێ
پێ بنێ بە سەرخاکمدا جارێ
گوێ بگرە لە دەنگ نەشیدەی عەشقم
بزانە بۆ عەشقی پاک من سەر مەشقم

٣- قازانج+ دۆخێکی ماددەیە،برین+ بەشێکی لەشە.
٤ - پەرت وبڵاوبەعەرەبی (ت)، پیتێک + سێ پیتی وەکویەک+ ژمارەیەکە.
٥- هووردبوو+ پیتێک، گوڵ بەعەرەبی+ پیتێک.
٦- نیوەی نیوە،چایە (E)،دووپیت لەدەبدەبە.
٧- ....
٨- نرخ، ناوێکی کوڕانەیە+ پیتێک.
٩ - کەرستەیەکی ڕەقە + پیتێک، دوو پیتی وەکو یەک + گیراوەیەکە.
١٠ - پایتەختێکی وڵاتێکی عەرەبیە، پیتێک +پیتی وەکویەک.
١١- نەخۆشییەکە.
١٢- نەخۆشییەکە+ یەکەیەکی پێوانەیە.

تێبینی:

ت = تێکەڵاو.
پ= پێچەوانە.

10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	
O	ق	ق	ا	ف	ی	ت	ی	ئ	م	1
ك	ا	م	د	ر	ه	ب	ه	ن	ن	2
ۆ	ڤ	ر	ا	گ	ز	ر	ز	ی	ه	3
ن	ی	ی	ب	ه	ك	ر	ه	ك	ت	4
س	ن	د	ر	ك	ۆ	ێ	ب	د	ه	5
ر	ب	ه	ر	ڕ	خ	خ	و	و	و	6
ت	چ	ۆ	ن	ه	ۆ	ه	و	و	ه	7
ن	ی	ج	ی	ن	ه	ن	ن	د	ی	8
م	و	ی	ۆ	ت	ك	و	ر	د	م	9
ت	ۆ	ج	ن	ت	گ	و	ر	د	م	10

ووشەی بزر

١- پیتەکانی ئەو دوو دێڕە شیعرە بکوژێنەوە، چوار پیت دەمێنێتەوە. ناوی وولاتێکی ئەوروپییە .
٢- یەک پیت بۆ یەک جار بکوژێنەوە.
٣- بە هەموو ئاراستەکان دەتوانیت ووشەکان بدۆزیتەوە.
٤- ئەو پیتانەی دەمێننەوە ووشەی مەبەست پێکدێنن.

تــۆ چیــت مــن کـــوردم نـــەتـــەوەی گـــوردم
خــۆ تــرســنــۆک نــی ؟ نــەخــێــر نــە بـــەردم
چی تــۆی زەبـــوون کـرد ؟ دوو دڵـــی و نیفاق!
چـــۆن ڕزگـــــار ئـــەبــێ ؟ هـــــەر بـــە ئیتفاق

6		2		1				
		5	6		2	9		1
9								
4		7						
			9	4		3		
	9		3		1		2	7
							8	4
2	6							3
	5	3	4					2

سۆدۆکۆ

تێبینی: سۆدۆکۆ یارییەکە لە (٣*٣) خانە پێک هاتووە وە لە هەر خانەیەک لە ژمارە (١- ٩) دادەنێیت بەمەرجێک لە هیچ خانەیەک ژمارەکان دووبارە نەبێتەوە .

دوو درۆزن

دوو درۆزن پێکەوە ئەکەونە گفت و گۆ. درۆزنی یەکەم، ئەڵێت: (باوکم کاتژمێرێکی هەبوو، یەکساڵی ڕەبەق لە ژێر ئاودا داینا و کە دەریهێنایەوە هێشتا هەر کاری ئەکرد). درۆزنی دووەم، ئەڵێت: (جا ئەوە چییە؟ باوکی من ساڵێک لە ژێر ئاودا بوو نەخنکا). درۆزنی یەکەم، ئەڵێت: (ئای لەو درۆیە! جا لە ژێر ئاودا چی ئەکرد؟). درۆزنی دووەمیش، ئەڵێت: دانیشت بوو کاتژمێرەکەی باوکتی قورمیش ئەکرد.

نەخۆشی و دەرد و دەرمان لە پەندی کوردیدا

یەزدانی باڵا دەست مرۆڤی بە جوانترین شێوە دروست کردووە. هەندێک لە مرۆڤەکان کەم وکوڕی و نەخۆشییان هەیە، بۆیە باب و باپیرانمان ئەو لایەنەیان فەرامۆش نەکردووە و لە فۆلکلۆری کوردیدا ڕەنگی داوەتەوە، بەتایبەتی لە پەندی پێشیناندا. لێرەدا ئاماژە بەهەندێکیان دەدەم و بەماناوە دەیخەمە ڕوو:

- مەیموون بەخۆی نەبوو سۆریکەشی لێدەهات

واتە: کارێک بەخۆی تەواو نەبوو، تووشی چەرمە سەری و کێشەیتریش بوو یان یەکێک نەخۆش و ئازارێکی هەبێ تووشی هیتریش بێ.

- منداڵی بەدەرمانان، ئاگاتە سەر بانان

واتە: منداڵێک هەر بەداو و دەرمان بژی ناتوانێت تا سەر وابێت، هیچ هێز و توانایی لەبەر نامێنێ.

- کۆرە هەتا دەمری بەتەمای دوو چاوی ساغە

واتە: ئەوەی نوقستانییەکی هەبێت، هەر چاوەڕوانە، کە چاک بێتەوە.
کەواتە: بۆمان دەردەکەوێت کە پێویستە مرۆڤ هەر بە ئومێد و هیواوە بژی و هەمیشە گەشبین بێت.

هۆشیار نوری لەک

ئایا دەزانیت:

١ - تۆڕی چاو نزیکەی (١٣٥)ملیون خانەی هەستیار هەن، کە بەر پرسیارن لە وەرگرتنی وێنە و جیا کردنەوەی ڕەنگەکان.
٢ - بەهێزترین ماسولکە لە لەشی مرۆڤ بریتیە لە زمان.
٣- ساڵانە مرۆڤ بڕی (٢٣٠) هێلکە بە کاردەبات.
٤- لێدانی دڵی ئافرەت زیاترلە دڵی پیاوان لێدەدات.
٥ - مرۆڤ بە بەناو ساڵا کەوتن (گەیشتن بە تەمەنی شەست ساڵی) (٨٥٪)ی هەردوو هەستی چەژتن و بۆن کردن لە دەست دەدات.
٦- فرمێسکی مرۆڤ پڕە لە ماددەی کیمیای ئازارشکێن کە لە کاتی گریان مێشک دەیان ڕژێنێت کە کەسەکە دەگرییێت.
٧- جگەر تاکە ئەندامی لەشە کە دەتوانێت پرۆتینەکان و ترشە ئەمینییەکان بگۆڕێت بۆ گلوکۆز یان شەکر.

ئێمە و ئێوە

کاک احمد سیامند، هەولێر: گۆڤاری پزیشک گۆڤارێکی پسپۆری پزیشکیە، هەموو ئەو کەسانەی کە پسپۆڕن لە بواری پزیشکی هەر یەکەو لە بوارە تایبەتیەکەی خۆی دەتوانێت نووسینمان بۆ بنووسێت، بۆ نموونە: پزیشکی نەخۆشیەکانی منداڵان تەنیا دەتوانێت لە بواری نەخۆشیەکانی منداڵان بنووسێت نابێت بێت لە بوارێکیتر بنووسێت، بە هەمان شێوە پزیشکی پێست لە بواری پێست و پزیشکی دڵ لە بواری نەخۆشیەکانی دڵ. و بەڕێگای پۆستی ئەلیکترۆنی سەرنووسەر یان سەندوقی پۆستە ژمارە (٠٨٤٥/١٣) بۆمان بنێرێت. هەر نووسینێک بگات بە گۆڤار مەرج نییە بڵاو بکرێتەوە، دوای وەرگرتنی ڕای دەستەی ڕاوێژکاری و دەستەی نووسەران هەر یەکەو بە گوێرەی بواری پسپۆڕییەکەی. نووسەران دەتوانن بە هەر سێ زمان (کوردی، عەرەبی، ئینگلیزی) ووتار و بابەت بنووسن لە لایەن دەستەیەکی پزیشکی پسپۆر وەردەگێڕدرێتە سەر زمانی شیرینی کوردی و بڵاودەکرێتەوە. هەرچەند ئامانج وایە کە لەداهاتووی نزیکدا چەند لاپەڕەیەک بۆ بەشی زمانی عەرەبی تەرخان دەکرێت بە تایبەتی کە هەردوو زمانی کوردی و عەرەبی زمانی فەرمیووڵاتە، بۆ زیاتر ئاشنا بوونی هاووڵاتیان و پزیشکە عەرەبەکان بە پێشکەوتن و بەرەو پێش چوونی بواری پزیشکی لە کوردستان بە هەموو بەشەکانیتری عیراق و دەرەوە.

کاک هاشم، پردێ: سەبارەت بە دانانی پێشبڕکێ، تەرخان کردنی لاپەڕەیەک بۆ ئەم بابەتە. بە پشت بەستن بەخودای باڵا دەست لە ئایندەیەکی نزیکدا گۆشەی پێشبڕکێ و خەڵات زیاد دەبێت بۆ گۆشەکانیتری گۆڤاری پزیشک بۆ ئەوەی لەگەڵ خوێنەرانی ئازیز لە یەک نزیک بینەوە و پەیوەندی ڕاستەوخۆ لە نێوان گۆڤاری پزیشک و خوێنەران هەبێت. خوێنەران دەتوانن بۆ زیاتر دەوڵەمەند کردنی گۆڤاری پزیشک، هەر پێشنیار و تێبینیەکی دیاری کراویان هەبوو بۆمان بنێرن بۆ زیاتر سوود بینین. هەروەها ئەدیب و نووسەران دەتوانن بابەت بۆ گۆشەکانی زاخاوی مێشک و هەر جارەی باسێک بنێرن. هەموو خوێنەران دەتوانن بابەتمان بۆ بنووسن (دەتوانن ناوی خوازراو بۆ خۆیان دابنێن و ناوی ڕاستەقینەیان بۆ گۆڤار بنێرن و ناوەکە لە لامان پارێزراو دەبێت) لە سەر چیرۆکی نەخۆش کەوتنت، بۆ نموونە: ئەگەر نەشتەرگەری ڕیخەڵۆکە کۆرەت بۆ کرا بێت، ئەوا دەتوانی چیرۆکی تووش بوونەکەت بۆ خوێنەران بگێڕیتەوە، بۆ ئاشکرا کردنی لایەنە چاک و خراپەکانی بواری تەندروستی لە ووڵات بە ئامانجی بەرەو پێش بردنی بواری تەندروستی.

مامۆستا گەوهەر احمد: زۆر سوپاس بۆ پەیڤە جوانەکانت، ڕێز و پێزانینی زۆر بۆ گرنگیدان بە گۆڤاری پزیشک. هەموو ڕا و تێبینی و پێشنیاری خوێنەرانی ئازیز بە هەند وەردەگیرێت. سەبارەت بە بابەتی دەروونی: بەڵێ ئێمەش هاو ڕاین لەگەڵ ڕای بەڕێزتان کە لە بواری پزیشکی ئێسک و شکان و پزیشکی دەروونی و چەند بوارێکیتری پزیشکی بنەڕەتی نووسینمان کەم بووە، ئەمەش بەهۆی گرنگیدان بەو بابەتانەی کە پێویستن و تەنانەت ڕێکخراوی تەندروستی جیهانی ڕۆژی تایبەتی بۆ دیاری کردووە، گۆڤاری پزیشک بە هەماهەنگ لەگەڵ ئەو ڕۆژە جیهانیانە، بۆ هۆشیار کردنەوەی هاووڵاتیان دەربارەی ئەو نەخۆشیانەی کە لەکاتی ئێستا بە پەتا دادەنرێت و مەترسی دەخاتە سەر ژیانی هاووڵاتیان ڕۆڵی کارای خۆی گێڕاوە، تەنانەت ئەگەر سەیری سایتی ڕێکخراوی تەندروستی جیهانی سەبارەت بە نەخۆشی ڕەبۆ بکەیت، دەبینین: گۆڤاری پزیشک وەکو تاکە گۆڤاری هاوبەشی لە عێراق بڵاو کردۆتەوە. سەبارەت بە زیاد کردنی ژمارەی لاپەڕەکانی گۆڤاری پزیشک لە کاتی ئێستادا نا توانین لەبەر نەبوونی توانای دارایی چونکە ئەو گۆڤارە لەلایەن دەستەیەک پزیشکی پسپۆر لەسەر ئەرکی تایبەتی دەردەچێت، بۆیە بە هیواین لە ئایندەدا ژمارەی لاپەڕەکانی گۆڤاری پزیشک زیاد بکەین بۆ ئەوەی لە هەر ژمارەیەک زۆرترین بابەتی پزیشکی بۆ خوێنەران ڕوون بکرێتەوە.

گۆڤاری پزیشک لە هەوڵی خزمەت گەیاندن بە خوێنەرانی خۆشەویست، بۆ ئەوەی هەموو مانگ ژمارەی تایبەت بگات بە دەستت دەتوانیت، ئەو فۆرمەی خوارەوە پڕ بکەیتەوە بۆ بەشداری کردنی ساڵانە لە گۆڤاری پزیشک بۆ ئەوەی لە ڕێگای پۆستەوە بە دەستت بگات. و بۆ ناو کوردستان بڕیار درا بەشداری ساڵانە بریتی بێت لە (٣٠٠٠٠ دینار) کە دوای پڕکردنەوەی ئەو فۆرمە و ناردنی لە ڕێگای پۆستی ئەلیکترۆنی بۆ سەرنووسەر.

ناوی سیانی بەشداربوو:

ناونیشانی تەواوی:

شوێنی کارکردنی:

ژمارەی موبایل:

پۆستی ئەلیکترۆنی

ئەو شوێنەی گۆڤاری بۆ بچێت

با دیاری خەڵکی زێڕی تیزاب بێت یان بەردی بەسەنگ. دیاری ڕۆشنبیر و ڕۆناکبیر بریتییە لە گۆڤار و نووسین. باشترین دیاری بۆ هاوڕێ یان برادەرێکێکت یان دۆستێکت بنێریت و دیارییەکە بەردەوامی هەبێت بەدرێژایی ساڵ، ئەوەیە کە فۆرمی بەشداری بۆ پڕبکەیتەوە. وە دەتوانیت هەر دەستەواژەیەک یان هەر پیرۆزباییەک بە گوێرەی مانگ بۆ هاوڕێ و برادەرەکەت بنێریت. ئابوونەی بەشداریکردنی ساڵانە بریتی دەبێت لە (٣٠٠٠٠ دینار) کە دوای پڕکردنەوە ئەو فۆرمەی خوارەوە و ناردنەوەی لە ڕێگای پۆستی ئەلیکترۆنی بۆ سەرنووسەر.

ناوی سیانی بەشداربوو: ژمارەی موبایل:پۆستی ئەلیکترۆنی:

ناوی سیانی ئەو کەسەی
گۆڤارەکەی بە دیاری بۆ دەچێت: ژمارەی موبایل:پۆستی ئەلیکترۆنی:

ناونیشانی تەواو
شوێنی کارکردنی:

ئەو دەستەواژەیەی کە حەز دەکەیت لە سەر گۆڤارەکە بنووسرێت:

ئەو شوێنەی گۆڤاری بۆ بچێت

ئاگاداری بۆ کوردانی هەندەران

گۆڤاری پزیشک بە هۆی ئەو سەرکەوتنەی بەدەستی هێناوە و لەبەر ئەوەی لە دەرەوەی کوردستان، لە لایەن کوردستانیان داوایەکی زۆری لەسەرە بۆیە هاوبەشی ساڵانەی گۆڤار بە (١٠٠$) سەد دۆلاری ئەمریکی خەمڵێنرا، لە گەڵ ناردنی ناو و ناونیشانی تەواو و ژمارەی پۆستە و پۆستی ئەلیکترۆنی و ژمارەی موبایل

داواکاری:

داوا لە خوێنەرە بەڕێزەکانی گۆڤاری پزیشک دەکەین، لەمەودوا کۆشەشەیەکی نوێ بۆ گۆڤارەکەمان زیاد دەبێت کە تیایدا نەخۆش چۆنێتی نەخۆش کەوتنی و چۆنێتی سەردانی کردنی پزیشک و چۆنێتی وەرگرتنی دەرمان وەک چیرۆک دەگێڕێتەوە. ئەمەش لە هەوڵی نەپساوەی گۆڤارەکەمانە بۆ ناساندنی پزیشکان و هاوڵاتیان بە چۆنێتی هەڵسوکەوتی تاکی کوردی لە کاتی نەخۆش کەوتنیدا.

شیکاری ژمارەی پێشوو

12	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	
ژ	د	ی	ە	و	ە	ن	ا	د	ر	ا	ک	1
ە	ە	ە	ی	د	ر	ە	ھ	ە	ر	گ	ا	2
ھ	ر	ر	ە	ی	ل	ا	ن	ر	ر	ر	ر	3
ر	و	ە	ھ	ن	ا	ڵ	ە	د	ر	ە	ب	4
ا	و	ن	و	و	ب	ە	ھ	ە	E	ڕ	ۆ	5
و	ن	ا	ب	ا	و	ن	ە	پ	ە	گ	ھ	6
ی	ی	ت	ت	ر	ب	ا	ت	ا	ن	ا	ی	7
ب	ر	ە	و	ێ	ە	ڵ	ا	ر	ک	ا	د	8
و	و	پ	ر	ا	ل	ا	س	ی	ر	ر	ر	9
و	و	و	و	ر	ا	م	د	ک	ی	ی	ا	10
ن	ن	ا	د	ا	ر	ە	و	ە	ا	و	ت	11
ک	ک	ز	د	ر	ە	س	ی	ە	س	ا	ک	12

وەڵامی مەتەڵی ژمارە پێشوو، بریتییە لە:

شاعیری کورد، مامۆستا (گۆران) بوو

شیکاری سۆدۆکۆی ژمارەی پێشوو

7	2	3	9	8	6	5	4	1
4	8	1	7	2	5	3	6	9
9	5	6	3	1	4	2	8	7
1	4	9	2	5	3	6	7	8
5	7	8	1	6	9	4	3	2
3	6	2	4	7	8	1	9	5
6	1	4	5	9	7	8	2	3
8	9	5	6	3	2	7	1	4
2	3	7	8	4	1	9	5	6

زمانی جەستەت



د. فازل جاف
ڕاگریی کۆلێژی هونەرە جوانەکان

چەند کەس لەوانەی دەیناسیت، ڕۆژانە بەردەوام ڕەفتاریان لە گەڵدا دەکەیت، خاوەنی جەستەیەکی کارا وئەکتیڤن؟ یان خاوەنی جەستەیەکی کراوە و پۆزەتیڤن؟ بواری کار گرینگترین بواری خوێندنەوەی جەستەیە، کە زۆر جار هێما وشیفرە وکۆدەکانی جەستەی هاوکار وکارمەندانی دەوریەرمان نیگەرانمان دەکەن. زۆر جار بوونی جەستەیەکی نێگەتیڤ وشەاانگێز ژیانمان لێ تاڵ دەکات. ڕۆژێک جەستەی کارمەندێکی ئافرەت وا دەخوێنرایەوە، کە لە هەموو ڕۆژێـک چالاکتر وئاسوودە تر بوو، کە لێیان پرسی ئەماڵ وەکو جاران نیت، هۆی چییە؟ لە وەڵامدا گووتی: بەاپرسەکەم لێرە نییە، مۆڵەتی هەفتەیەکی وەرگرتووە. ئەو لێرە نەبێت دنیا هی منە! بوونی فیزیکی کەسێکی نێگەتیڤ جەستەمان نیگەران دەکات و ژیانمان لێ تاڵ دەکا. ڕۆژی چەند جار ڕووبـەاووی کەسانێک دەبیتەوە کە تەنیا بە بوونیان لە نزیکەوە نیگەران دەبیت؟ کەسانێک بە زمان شتێک دەڵێن وبە جەستەیش پێچەوانەکەی؟ ئەم پرسیارە نووسەرێکی سویدی پسپۆڕی زمانی جەستە لە دەستپێکی کتێبێکدا ئاڕاستەی خوێنەرانی دەکات. ژیان سەرتاپای بریتییە لە پێوەندی وکۆنتاکت و بە یەکگەیشتن، ئەمە گەورەترین سەرمایەی ئادەمییە، هەرچی بزانیت ونەیزانیت، ئەگەر ئەم سەرمایە ئادەمییەت نەبێت، هیچ سوودی نییە ومەبەست ناپێکێت. جەستەمان باشترین ئامرازی ئەم پێوەندییەیە، بگرە ڕاستگۆترین ئامراز و کەرەستەی ئەم پێوەندییە، خۆ ئەگەر زارمان درۆ بکات، ئەوا جەستەمان ناتوانێت درۆ بکات، نەک هەر ئەوەندە بگرە ناتوانێت تەنانەت درۆی سەر زاریشمان بشارێتەوە و بە مەبەستێکی چەواشەکارانە پاساوی بۆ بهێنێتەوە. هەر بۆیە خەڵکی بوێر و نیهاد پاک و مەبەست ڕوون، هەمیشە لە اوو بەاوو بوونەوە سڵ ناکەنەوە، چونکە جەستەیان وەکو مێشکیان کراوەیە، جەستەیان ئاوێنەی دەروونیانە، نیهادی پووچ و مەبەستی شاراوە ناگرێتە خۆ، ئێمە دەمانەوێت ڕوو بەاووی بەرامبەرەکەمان ببینەوە، چوونکە هەرچییەک بڵێت به جەستەیدا دەزانین وایە یان وا نییە، بە تایبەت ئەگەر لەو کەسە بە گوومان بین. هەر لە بەر ئەویشە ساختەکار و درۆزنە پرۆفیسیۆناڵەکان حەز ناکەن ڕوو بەڕوو درۆ بکەن، ئەوان حەز دەکەن لە پاشملە قسە و بوختانت بۆ هەڵبەستن. ئافرەتان لە خوێندنەوەی جەستەدا لە پیاو زیرەکتر وکارامەترن، بۆچی؟ لە بەر چەند هۆیەک، بەڵام گرینگترینیان ئەوەیە کە ئافرەت دایکە. دایک تا ئەوەندەی کۆرپەکەی زمانی دەپژێت، بە خۆشەویستی و سۆزەوە، بەردەوام سەرنجی کۆرپەکەی دەدات، کۆد وشیفرە و هیماکانی دەخوێنیتەوە، یەکەم وانەی بنەماکانی زمانی جەستە لە سەرجەستەی ئازیزترن کەسی خۆی فێر دەبێت، بە شێوەیەک زۆر باشتر لە هەندێک مامۆستایانی شانۆ کە وانەی جەستە دەڵێنەوە. پیاوێک میوانەکەی بە خێزانی ناساند و پێگووت: هەر ئەمڕۆ بووین بە دۆستی یەکتر، پاش یەکەم دانیشتن، ژنەکەی پێی گووت: تۆ لە گەڵ ئەم کەسە هەتا هەتایە دەبیت بە دوژمن، پاشتر بۆچوونی خێزانەکەی ڕاست دەرچوو. ئالان پێزی پسپۆڕی بواری جەستە دەڵێت: ئەگەر نیازت وایە لە گەڵ خێزانەکەت درۆ بکەی، چاکتر وایە بە ئی مەیل یا بە ئێس ئێم ئێس بیکەیت، نەک ڕوو بەاوو.





پشکنینی مەمک لەلایەن ئافرەتەوە



به سەرپەرەشتی د. خاوەر ئەحمەد موستەفا
پسپۆری نەخۆشییەکانی ئافرەتان و منداڵ بوون
ماستەر لە نەخۆشییەکان ئافرەتان و منداڵ بوون

شێرپەنجەی مەمک یەکێکە لە بڵاوترین جۆرەکانی شێرپەنجە لە سەرانسەری جیهاندا و بەردەوام لە زیاد بووندایە، لەبەر ئەوەی شێرپەنجەی مەمک بە هۆرمۆنەوە بەندە زوو دەست نیشان کردنی دەبێتە هۆی بنبڕ کردنی و چاک بوونەوەی بە ڕێژەی (٩٩٪). بۆیە دوای تەمەنی بیست ساڵی پێویستە هەموو ئافرەتێک، فێری چۆنیەتی پشکنینی مەمکی خۆی بکرێت (BSE) لەبەر ئەوەی کەس لە ئافرەتەکە باشتر شێوەی مەمکی نازانێ ؟ باشترین کات بۆ پشکنین:

١. یەک هەفتە دوای کەوتنە سەر سووڕی مانگانە (سووڕی بێنوێژی).

٢. ئەگەر ئافرەتەکە سووڕی مانگانەی نەدەدیت یان لە تەمەنی بێئومێدی بوو، ئەوا: پێویست دەکات هەموو مانگێک ڕۆژێک بۆ خۆی دیاری بکات و ئەو پشکنینەی تێدا ئەنجام بدات.

وە بۆ ئەوەی هیچ گۆڕانکاریەکت لێ وون نەبێت و بەووردی بتوانیت دەست نیشانیان بکەیت بە هەر سێ پەنجەی ناوەڕاست (برا تووتە و دۆرە درێژە و شادە نوێژ) بەکاربێنە.

ئەو ئافرەتانەی ئەگەریان زۆرە تووشی شێرپەنجەی مەمک بین، ئەمانەن:

١- ئەو ئافرەتانەی شیرنادەن بە منداڵەکانیان.
٢- ئەو ئافرەتانەی قەڵەون.
٣- ئەو ئافرەتانەی جگەرەدەکێشن.
٤- ئەو ئافرەتانەی مەی دەخۆنەوە.
٥- ئەو ئافرەتانەی لە تەمەنێکی زوو دەست دەکەن بەخواردنی حەبی مەنع.
٦- ئەو ئافرەتانەی هۆرمۆن وەردەگرن.
٧- بە ناو تەمەن داچوون.


وێنەی یەکەم

• **چۆن ئافرەت مەمکی خۆی دەپشکنێ (BSE):**

١. وا باشە ئافرەتەکە کاتێک دەچێت بۆ گەرماو، بەرامبەر ئاوێنەیەکی گەورە بووەستێت کە بتوانێت هەر دوو مەمکی خۆی ببینێت و دەستەکانی بە هەر دوو لایدا شۆڕ بکاتەوە. ئینجا سەرنجی دیاری کردنی هەر گۆڕانکاریەکت لە مەمکت بکە، وەک: (لوولبوون، دەرپەڕین و گورج بوون و چاڵ بوون و چرچ بوون و جیڕ بوون).



Breast Self Examination

٢. هەر دوو دەستت بخەرە پشت سەرت لەبەر دەم ئاوێنە تاکو سینگت دەردەپەڕێت و سەیری مەمکەکانت بکە بۆ بینینی هەر گۆڕانکاریەک: (وینەی دووەم)

٣. هەر دوو دەستت بخەرە سەر کەمەرت، کەمێک بەرەو



وێنەی دووەم

ئاوێنە بچەمێوە و شانەکانت لەگەڵ ئانیشکەکانت بەرەو ئاوێنەکە ببە، سەیری مەمکەکانت بکە!! بۆ بینینی هەر گۆڕانکاریەک لە شێوە و قەبارە و بوونی گرێ و وێک چوونیان.



وێنەی سێیەم

٤. دەستەکانت بۆ سەرەوە ببە و دەستەکەیترت بۆ پشکنین بەکار بهێنە بە شێوەیەکی بازنەیی و بە ئاراستەی میلی کاتژمێر، بە سەری هەر سێ پەنجەی (برا تووتە و دۆرەدرێژ و شادە نوێژ) و بەووردی هەر دوو سینگت بپشکنە لە ئێسکی شانەوە دەست پێبکە تاکو خەتی ژێر سوخمەکەت و تاکو بن هەنگلت برۆ. (وێنەی سێیەم)

٥. دوای هەموو ئەوانە: گۆی مەمکت بە هەر دوو پەنجەی (شادە نوێژ و ئەسپێ کوژە) بگووشە، ئەگەر یەک دوو دڵۆپ شلەی سپی دەر بدات ئاساییە، بەڵام ئەگەر خوێن و کێم دەر بدات نا ئاساییە و پێویستە بە زووترین کات سەردانی پزیشک بکەیت.



وێنەی چوارەم

٦. بە هەمان شێوە: هەنگاوەکان دووبارە بکەوە بۆ پشکنینی مەمکی ڕاستت. (وینەی چوارەم)

پشکنینی یاریزان پێش وەرزی یاری کردن



• ئایا پشکنینی یاریزان پێش وەرزی یاری کردن، گرنگە بۆ دوور بوون لە مەترسی مردن و نەخۆش کەوتن لە کاتی یاری کردن؟

بەڵێ، پشکنینی یاریزان زۆر گرنگە، بەتایبەتی ئەگەر ئەو ڕاستییە بزانین کە ئەگەری پێش بینی مردنی لەناکاو لە کاتی وەرزش لە قوتابیانی کۆلیژی وەرزشی مەزەندە دەکرێت: یەک لە هەر(١٠٠،٠٠٠ یان ٢٠٠،٠٠٠) کەس بێت لە یەک ساڵی خوێندندا و ئەو ئەگەرە پێنج ئەوەندەیە لە نێردا بە بەراورد لەگەڵ ڕەگەزی مێینە. دۆزینەوەی نەخۆشییە زگماکییەکانی دڵ لە وەرزشەوانان تا ڕادەیەک زەحمەتە لەبەر ئەوەی نەخۆشییە زگماکییەکانی دڵ بە ڕێژەی(٠،٠٢٪)یە لە نێو یاریزانان. ئەژمارد کراوە کە دەبێت نزیکەی(٢٠٠،٠٠٠) قوتابی کۆلیژە وەرزشییەکان بپشکنرێت بۆ دۆزینەوەی(١،٠٠٠) یاریزان کە مەترسی مردنی لەناکاویان هەیە و یەک لەوانە دەمرێت. چیرۆکی نەخۆشی لە یاریزانەکە و خانەوادەکەی زۆر گرنگە لە نزیکەی (٦٥ — ٧٥٪) زانیاری تەواو دەدات، کە ئایا یاریزانەکە لەو یارییە بەژداری بکات یان ئامۆژگاری بکرێت یارییەکەی بگۆڕێت. شارەزا بوون بە بوونی نەخۆشی لە خانەوادەی یاریزانەکە زۆر گرنگترە لە پشکنینی یاریزان بە دەست، بەتایبەتی کە لە(٤٠٪) حاڵەتەکان بوونی نەخۆشی لە خانەوادەی یاریزانەکە لەگەڵ پشکنین بە دەست هەمان دەرئەنجام دەدەن.



• لە کاتی پشکنین کامە کۆئەندام بۆ پزیشک گرنگە؟

لە کاتی وەرگرتنی نیشانەکان و درۆشم پزیشک دەبێت گرنگی بە هەموو لەشی یاریزانەکە بدات. بەڵام هەندێک کۆئەندام هەیە کە گرنگییەکی تایبەتی هەیە گەرەکە، ئەوانیش: کۆئەندامی سووڕان(دڵ و موولووله خوێنەکان) و (کۆئەندامی جووله) و (کۆئەندامی مێشک و دەمار). لە کاتی پرسیارکردن مەرجە: پرسیارەکان کورت و پووختە و تێگەیشتنی ئاسان بێت و یاریزانەکە زوو تێی بگات و شەرمی تێدا نەبێت، یاریزانەکە زۆر بە ووردی باسی هەموو نیشانەکان بۆ پزشکەکە بکات. بۆ نموونە: پرسیارەکان سەبارەت بە دڵ و موولووله خوێنەکان، دەبێت: پزیشک پرسیار بکات، کەوا: ئایا لە کاتی ڕاهێنان و یاری کردن تووشی بوورانەوە و لەخۆ چوون هاتووە؟ ئایا ژانە سینگی بۆ هاتووە لە کاتی غاردان و ماندوو بوون؟ زوو تووشی ماندوو بوون و شەکەت بوون دێت؟ لە کاتی غاردان و ماندوو بوون تووشی دڵە کوتە و زیاد لێدانی دڵ دەبێت؟ ئایا هیچ جارێک سەردانی پزیشکت کردووە، پزیشکەکە بە یاریزانەکەی گووت بێت کە دەنگە دەنگ لە دڵ هەیە یان یاریزانەکە نەخۆشی بەرزبوونەوەی فشاری خوێنی هەیە. پرسیارێکیتری زۆر گرنگ، ئەویش: ئایا لە خانەوادەی یاریزانەکە هیچ کەسێک لە خۆڕاو بەبێ هۆ تووشی مردنی لەناکاو بووە پێش تەمەنی چل ساڵی؟. بوونی تا و لەرز و تووش بوون بە سەرما بوون بیری پزیشک بۆ هەوکردنی ماسولکەکانی دڵ(Myocarditis) دەبات. سەبارەت بە پرسیارەکانی تایبەت بە کۆئەندامی مێشک و دەمار، پزیشک پرسیار دەربارەی: ئایا پێشتر سەر و مێشکی تووشی بەرکەوتن یان بریندار بوون کەوتووە؟ ئایا هیچ جار گەشکەی گرتووە؟ دەست و قاچەکانی سڕ دەبێت و مێروولەی دەکات. ئایا سەر ئێشەی بەردەوام و دووبارە بووەوەی هەیە؟



سەبارەت بە کۆئەندامی جوولە، پزیشک: پرسیار دەکاتن دەربارەی ئایا پێشتر یاریزانەکە تووشی پێکان و شکان یان لەگەڵ چوون یان بریندار بوون و هەوکردنی بەستەرەشانەکان هاتووە؟ پێشتر گرتنەوە یان گێچ یان بەروانکەی بۆ ئازار و ژان بەکار هێناوە؟ ئەگەر یاریزانەکە ئافرەت بوو، ئەو کات پزیشک هەندێک پرسیاری تایبەتی دەکات، ئەوانیش: کێشی لەش، تووشی دابەزین لە کێشی بووە یان کێشی لەشی زیادی کردووە؟ هەروەها پرسیار دەربارەی سووڕی مانگانە، شێوازی خواردنی خۆراکی چۆنە؟ خۆراکی دروست دەخوات و نەخۆشی لە سووڕی مانگانەی هەیە؟ ئەمانە هەمووی ڕێخۆشکەر دەبێت لە دۆزینەوەی هەر گیر و گرفتێکی تەندروستی ئەگەر هاتوو یاریزانەکە هەی بێت.

زۆر نەخۆشی لە مرۆڤی یاریزان هەیە، کە پێشتر دیاری نەکراوە و پێی نەزانراوە، بۆ نموونە: نەخۆشی ڕەبۆ و تەسک بوونەوەی بۆرییەکانی هەوا، کە نەخۆشی زۆر باوون و لە نزیکەی (١٧٪) ی وەرزشەوانە ئۆلۆمپیەکانی ویلایەتە یەکگرتووەکانی ئەمریکا هەیە. توانای یاریزانان لە یاری کردن کەم دەکاتەوە، زۆربەی کات بزرە و دیاری نەکراوە یان لەوانەیە لەناکاو مەترسییەکی ترسناک بخاتە سەر ژیانی یاریزانەکە. بۆ دۆزینەوەی ئەو جۆرە نەخۆشییە نادیارانە، پزیشک پێویستە پرسیار بکات. بەتایبەتی ئەگەر ئەو ڕاستییە بزانین کە تەسک بوونەوەی بۆڕی هەوا لە کاتی ماندوو بوون و غاردانێ لە نزیکەی (١٠ — ٢٠٪)ی یاریزانان هەیە، کە بەهۆی زۆر ماندوو بوون دوای (٥ — ٢٠)خوولەک بۆرییەکانی هەوا تەسک دەبێتەوە و ئەمەش لە نزیکەی (٩٠٪) ئەوانە ڕوودەدات کە ڕەبۆیان هەیە و لە نزیکەی (٤٠٪) ئەوانەی

کە نەخۆشی هەستەوەری لووتیان هەیە. پزیشک کاتێک یاریزان دەپشکنێت، پێویستە پرسیاری دەربـارەی ئەوەی لێ بکات: ئایا لە کاتی یان دوای ماندوو بوون تووشی تەنگە نەفەسی و هێنکە هێنک دەبێت؟ سینگ ئێشانی هەیە یان هەست دەکات لەگەڵ ماندوو بوون سینگی گران دەبێت. دەبێت ئەوەش لە بیر نەکەین، کە هەندێک جار تاکە نیشانە بریتیە: لە کۆخەی بـەردەوام لە کاتی و دوای ماندوو بوون و غـاردان. لەوانەی باس کران، دەردەکەوێت: کە دانیشتنی پزیشکی تیپی وەرزشی لەگەڵ یەکە بە یەکەی یاریزانانی تیپەکە و دەستەی کارگێڕی و دەستەی ڕاهێنەرانی تیپەکە زۆر گرنگە. زۆر جار پزیشکی تیپی وەرزشی لە ڕێگای ئامادە کردنی چەند پرسیارێک، کە هەر پرسیارێک تایبەت بێت بە کۆئەندامێکی لەشی مرۆڤ، ڕێخۆشکەری دەدات سەبارەت بە چۆنیەتی پشکنینی یاریزانەکە و جۆری ئەو نەخۆشییەی کە پێش بینی دەکرێت یاریزانەکە هەی بێت. ئەمەش ئەوە دەگەیەنێت، وەرگرتنی چیرۆکی نەخۆشی لە یاریزان هەنگاوێکی زۆر گرنگە بۆ دۆزینەوەی زۆر نەخۆشی و هۆکاری نەخۆشی کە لە شێوەی مات خۆیان مەلاس داوە، ئەگەر زوو نەبینرێنەوە و چارەسەر نەکرێن، لەوانەیە: لە کاتی یاری کردن ئەگەری پێکان یان نەخۆش کەوتن یان کەترسی مردن بۆ یاریزانەکە زیاد دەکات. بە بەدوا داچوون و پشکنینی یاریزانەکە و پرسیار کردن دەربارەی هەموو نیشانەکان، پزیشک دڵنیا دەبێت کە تەندروستی یاریزانەکەی لەوپەڕی باشی دایە و ئەگەر بەژداری وەرزی یاری کردن بکات، ئەوا: باشترین دەست کەوت بە دەست دەهێنێت.



هەوکردنەکانی بۆشایی دەم



د. مۆئەیید ئەمین ئیبراهیم
میسپۆڕی نەخۆشییەکانی ددان و پڕکردنەوەی ددان
بڕوانامەی دیپلۆمی باڵا لە پڕکردنەوەی ددان

دەم بریتیە لە بۆشاییەک کە شانەی نەرم و ڕەقی وەکو ددانەکان، ڕووکەشە شانەکانی ناو پۆشی دەم و ماسولکەکان و بەستەرەشانەکان پێکدێت. دەم وەکو هەموو شانەکانیتر تووشی هەوکردن بە بەکتریا یان کەڕووەکان یان ڤایرۆسەکان دەبێت، هۆکاری نەخۆشییەکەش دەگوازرێتەوە یان لە پدو یان لە ددان کە تووشی زەرەر هات بێت یان لە بنی ددانێک پڕ میکرۆب بوو بێت یان ددانەکە کلۆر بوو بێت. میکرۆبەکان کە هەوکردن لە ناو دەم دروست دەکـەن، چەندانێکن لەوانەیە بەکتریا هێشوویەکان (staphylococcus) یان بەکتریا خڕە زنجیرەییەکان (Streptococcus) یان بەکتریا نا هەواییەکان (Anaerobic) یان بەکتریا چیلکەییەکان (Bacilli) و چەندان بەکتریایتر. توندی هەوکردنەکانی نـاو دەم بەگوێرەی جـۆری میکرۆبەکە دەگۆڕێت، هەندێکیان ئەستور بوون و سۆر بوونەوەیەکی دیاریکراو لە ددان دروست دەکات، کە لەوانەیە پەل بکوتێت و ئەندامەکانی دەورو بەری ببێتە هۆی هەوکردنی کۆئەندامی هەناسەدان یان مێشک، جاری وا هەیە لەوانەیە ببێتە هۆی مردن.

- **پۆلێن کردنی هەوکردنەکانی ناو دەم:**

١ - **ئەستوربوونێکی دیاریکراو یان کێم دروست بوون لە نزیک ددان:** هۆکارەکەشی بەهۆی ئەو ددانەیە کە میکرۆبی تێدایە و لەو کونە بچووکەی کە لەسەری ددانەکە هەیە میکرۆبەکە دزە دەکاتە ناو ئێسکی شەویلاگ (ئێسکی ئیسفەنجی) و تووشی هەوکردن دەکات. هەوکردنی لەناکاوی ئێسکی شەویلاگ ژانێکی زۆر توند دروست دەکات، وە زیاد دەکات کاتێک نەخۆشەکە ددانی لەیەک دەگیرسێنێت.

٢ - **سۆربوونەوە و ئەستور بوونی دەم و چاو مل:** زۆربەی کات هەوکردنەکە بە توندییەوە لە کاتی داگرتنی زۆر بە ئازارە و شوێنەکەی لە بەشەکانیتری دەم و چاو گەرمترە و سۆربوویتەوە. لەوانەیە کەسەکە تاشی لەگەل هەبێت و تووشی داهێزران بێت، لە سەرەتای ئەستور بوونەکە

دیاریکراوە، دواتر بڵاوەی لێدەکات بۆ دەرەوەی ئێسقانەکان و بەناو دەم و چاو بڵاوەی لێدەکات، چینەکانی شانەکان و بەستەرە شانەکان دەگرێتەوە.

٣ - له هەندێک جاردا ئەو هەوکردنە لەناوچەی دەم و چاو دا دەپەڕێتەوە بۆ هەوک و گەروو: هەندێک جار لە بنی زمانەوە دەکێشتە ناوچەی گـەرووە دەبێتە هـۆی گیرانی کۆئەندامی هەناسەدان و خنکان (Ludwing angina). ئەو بارەش بە زۆری بە هۆی هەوکردنی ددانی ژێری دەبێت بە جۆرە بەکتریایەکەی زۆر ژەهـــراوی (Perichoronitis)، کە بەرگەی هەموو دژە زیندەگیەکان دەگرێت. دیاردەیـەک هەیە کە پێی دەووترێت مەیینی خوێن لە بۆشاییە گیرفانەکانی مێشک (Cavernous Sinus Thrombosis) کە دەبێتە هۆی مەیینی خوێن لە موولولە خوێنەکان لە بنی بنەوەی مێشک لە ژێر مێشکۆلە. ئەو موولوولە خوێنانە بەو موولوولە خوێنانەوە بەستراوە کە خوێن لە لووت و ددانەکانی شەویلاگی سەرەوە کۆدەکاتەوە، بەوەش جیا دەکرێتەوە کە زمانەکانیان نییە ئەمەش ڕێگا دەدات خوێن بە هەردوو ئاراستە ڕێ بکات و هۆکار بێت لە ڕۆیشتنی بەکتریا بۆ بەشی خوارەوەی مێشک، هەر کە ئەمە ڕوویدات ژیانی کەسەکە دەکەوێتە مەترسییەوە.

٤ - هەوکردنەکان کە چاوگەکانیان پدوەکانە: بەهۆی گرنگی نەدان بە پاک و خاوێنی ددانەکان لەگەڵ دروست بوونی پارچە و قەتماغە نیشتن کە میکرۆبیان تێدایە لە سەر ددانەکان هۆکار دەبێت لە تووش بوونی پدو بە هەوکردن. هەروەها دەوروپشتی ددان تووشی هەوکردن دەکات، هەوکردنەکە لەناکاو یان درێژخایەن بێت. هەوکردنەکە لە سەر شێوەی هەڵئاوساوی یان بە شێوەی کێم دەردەکەوێت بەتایبەتی لەو کەسانەی کە نەخۆشی شەکرەیان هەیە.

جـاری وا هەیە پدوەکان تووشی جـۆرە هەوکردنێکی تایبەت دێـت (Fusiform – Spirochete infection) دەبێتە هۆی هەوکردنێکی زۆر توند و بە ئازار کە شێوەی قووچەکی وەردەگرێت کە کونێکی لە ترۆپکەی هەبێت و لەوێوە کێم دێتە دەرێ و بۆنێکی بۆگەن و ناخۆشی لێدێت.

ئەوەی پێویستە لێرەدا بگووترێت: کە خۆپاراستن باشترە لە چارەسەر کردن، پێویستە هەنگاوەکانی خۆپاراستن پیادە بکەین. بەتایبەتی لەو فاکتەرانەی کە دەبنە هۆی هەوکردن، بۆ نموونە: دەبێت ناوە ناوە سەردانی پزیشکی ددان بکەین بۆ بینینی ددانەکان، بزانێت: ئایا هیچ کلۆربوونێکیان هەیە یان هیچ قەتماغە و تەڵخی لە سەر ددانەکان هەیە، ئەگەر هەبوو لا ببردرێت و چارەسەر بکرێت. هەروەها گرنگی بە خاوێنی ددانەکانی بەشی پێشەوەی شەویلاگی سەرەوە بدرێت لەگەڵ ددانی ژێری، لەگەڵ پاک و خاوێنی ڕاگرتنی ناو دەم و ددان.





پاشا و وەزیر

هەرچارەوباسێک

دەرێن: قسە وەکو تۆپەڵی قوڕ وایە، تۆ بیدە لە دیوار، ئەگەر جێگای خۆیشی نەگرێت، شوێنێک هەر جێدەهێڵێت. دەگێڕنەوە: لە زەمانی خۆی!! پاشایەک وولاتی بەڕێوە دەبرد. ئەو پاشایە زۆر تەبیعاتێکی کش میشی هەبوو؟! ئەگەر یەکێکی بەرز بکرد بووایە هەتا ئاسمانێی دەبرد و هەموو پلە و پایەکی دەدایە، شاگەشکەی دەکرد. بەڵام ئەگەر لە کەسێک زووير بووایە، ئەوا لە قوڕێی دەبردە خوارێ و کابرا مردنی بە چاوێ خۆی دەدیت. یەکێک لە وەزیرەکانی کە پلە و پایەکی زۆر بڵندی هەبوو، ڕۆژێک قسەیەکی لە بەردەم پاشا کرد، کە لەگەل مگێزی پاشای نەدەگونجا!! لۆ خوا کردی پاشا لێی زووير نابێت!!؟ پاشا بڕیار دەدات هەموو پلە و پایەکی لێ بسەنرێتەوە، ماڵ و دارایی ئەو وەزیرە دەستی بەسەر دابگیرێت و هیچ جاریتر ڕێگای پێنەدرێت بە لای کاری سیاسەت و حکوومەت دانەچێت. کابرای وەزیر هاتە سەر ساجی عەلی!! ببڕای ببڕ هیچی دەماڵی دا نەما؟!! سەری بە هەر جێگایەک دا دەگرت، نەک هەر پێشوازیان لێ نەدەکرد بەڵکو هەر دەرگایان لێ نەدەکردەوە! کابرا وای لێ هات بوو لە خۆی بێزار ببوو. ئەوانەی کە ئەو خێری پێدەکردن و لە پلە و پایەی دادەنان، دەیان گوت: هەر نایناسین؟؟! ڕۆژێک کابرا لەو دەردەسەرییە و دڵ توونديیەی دادەبێت، پرچ و ڕدێنی زۆر هاتییە، وەکی دەروێشانی لێهات بوو!! دەچێتە لای ئەو سەرتاشەی کە قەدیم سەری لە لای تراش دەکرد. قسەک لەو، قسەک لەوی!! کورە، ئەوە لۆ وات لێهاتییە؟! کابرای کەلەکەوێت سەربووردەی خۆی وەکی پیرەژنە عەرەبەکەی لەسەری هەتا بنی لۆ گێڕاوە، گۆتی: کاکە حال و مەسەلەی من وابووە. سەرتاش، گۆتی: ئەمن یارمەتیت دەدەم؟! بگەڕێیتەوە هەمان پلە و پایەی جارانت و هەموو سەروەت و سامانیشت بۆ بگەڕێننەوە؟!! سەرتاش: نامەیەکی نووسی و لەناو زەرفی دانا و زەرفەکەی قەپات کرد، گۆتی: ئەو نامەیە نەکەیتەوە هەتا دەیدەیتە دەست پاشا! کابرا، گۆتی: ناهێڵن بچمە لای پاشا، سەرتاش،گۆتی: ئەوەشت بۆ ئاسان دەکەم! بیدە دەست سەرۆکی پاسەوانان. کابرای کۆنە وەزیر: چووە بەردەم کۆشکی پاشا، پاسەوانەکان دەریان کرد. کابرا، گۆتی: نامەوێت پاشا ببینم، بەس دەمەوێت ئەو نامەیە بدەمە دەستی پاشا. سەرۆکی پاسەوانان، گۆتی: بە خۆم دەیبەم بۆ بەردەم پاشا! کابرا ئەوێی بە جێ نەهێشت. کاتێک پاشا نامەکەی وەرگرت و نامەکەی خوێندەوە، یەکسەر فەرمانیدا: خاوەنی ئەو نامەیەم لۆ بێنن. پاسەوانەکان بە هەلەداوان لە دوای دەگەڕان، ئەویش هەر لەبەر دەم کۆشکی پاشا چاوەڕێ بوو. یەکسەر بۆ بەردەمی پاشایان برد و پاشا لە جێگای خۆی ڕاست بووەوە هوردە گلەییەکیشیی لێ کرد، لۆ نەتگۆت: لە خۆمانی. وە فەرمانیدا: هەموو سەروەت و سامان و پلە و پایەی بۆ گەڕایەوە. ماوەیەکی پێچوو، کابرای وەزیر سەردانی سەرتاشەکەی کرد و پێیگوت: پێم بڵێ لە نامەکەت چیت نووسی بوو؟؟ بێنە و بردە!! سەرتاشەکە، گۆتی: پێت دەڵێم، بەس نابێت ئاشکرای بکەی؟!! لە نامەکەی نووسی بووم (لە خۆمانە). وەزیر، گۆتی: مانای چییە؟ سەرتاشەکە، گۆتی: کاتی خۆی ئەمن و پاشا (.....) بووینە، لە نامەکەی نووسی بووم، ئەوەش لە خۆمانە، ئەمە بووە هۆی گەڕانەوەی تۆ!!!.

د.دێدەوان